**Тема:** Высокий старт

**Место:** *спортивный зал*

**Время**:  40 мин

**Инвентарь:** *секундомер, свисток*

**Задачи урока: 1.** *Разучивание техники высокого старта*

**2.** *Совершенствование бега по прямой и финиширование*

**3.** *Воспитывать скоростные качества у обучающихся*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Ход урока | Доз-  ка | ОМУ |
| **П**  **о**  **д**  **г**  **о**  **т.**    **ч**  **а**  **с**  **т**  **ь.**    **10’** | 1.Построение, рапорт, приветствие, сообщение задач урока.  2. Повороты на месте: напра-во, нале-во, кру-гом.  3. Общеразвивающие упражнения в движении шагом.  4. Разновидности бега.  5. Ходьба.  6. Построение. | 2’    1’    3’    3’    30”    30” | Физорг до звонка, громко, одновременно, кратко, в доступной форме.  Добиться четкости и правильности выполнения. В колонне по одному**.**  По диагонали – в обход налево.  В колонне по одному, руки вверх – вдох, руки вниз – выдох.  В шеренгу по одному. |
| **О**  **с**  **н**  **о**  **в**  **н**  **а**  **я**    **ч**  **а**  **с**  **т**  **ь.**      30’ | 1.  Разучивание техники высокого старта:  -  демонстрация стартовых положений с опорой и без опоры на руку  -  принятие положения по команде «на старт!» и выбегание по команде «марш!» на 15-20 метров  -  выбегание с высокого старта с постепенным удлинением отрезка и переходом в бег по дистанции  -  выбегание с высокого старта в начале виража  2. Совершенствование бега по прямой и финиширование:  - пробегание отрезков (40-80) метров с различной скоростью  - бег с высоким подниманием бедра (60-80 м)  - бег прыжковыми шагами с большим наклоном туловища вперед (60-80 м)  - семенящий бег с переходом на обычный бег  - бег с ускорением 60-70 метров в ½ силы  - бег 40-60 метров с пробеганием линии финиша на высокой скорости  -  на линии финиша бросок грудью вперед | 3-4 раза  2-3 раза  3 раза              2-3 раза  1-2 раза  2 раза | Показать несколько раз с разных ракурсов    Построить класс на баскетбольной площадке – выполнять всем вместе      Перейти к беговой дорожке к месту виража        Темп средний          Темп высокий |
| **З**  **а**  **к**  **л.**    **ч**  **а**  **с**  **т**  **ь**    **5’** | 1.  Бег**.**    2. Ходьба.    3. Построение.    4. Подведение итогов урока, краткий анализ его частей**,** дать домашнее задание. | 1’30”    1’    30”    2’ | Темп медленный.    В колонне по одному.    В шеренгу по одному.    Отметить внимательных и активных, указать на общие ошибки, доступные упражнения. |