|  |
| --- |
| **Тема:** Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. 100 метров. Низкий старт. Финиширование.**Цели и задачи:** Обучающая: обучить бегу на короткие дистанции, низкому старту, финишированию. Развивающая: развивать двигательные способности студентов, координацию движений, быстроту.Воспитательная: воспитать дисциплинированность, чувство партнерства, любовь к спорту.**Группа:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_****Дата проведения:**  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**Место проведения:** Стадион «Жигер» г.Ерейментау.**Метод проведения:** рассказ, наглядный, практическое выполнение.**Время проведения:** 90 минут.**Инвентарь:** свисток, секундомер**ХОД УРОКА** |
| **№** | Содержание урока | Дозировка | О.М.У. |
| **1.****Вводная часть.****20 минут.** | 1. Построение:

Рапорт дежурного.Сообщение задач урока.Строевые упражнения1. Повороты на месте:- На пра-во!

-На ле-во!-Кру-гом!-Прыжком на пра-во!-Прыжком на ле-во!-Прыжком кру-гом!- На месте ша-гом марш! 3. Ходьба:- На месте ша-гом марш!-Левой, левой ,раз,раз, раз –два-три.- На месте СТОЙ! Раз,два.-Группа на месте шагом марш! -Правое плечо вперед, в обход по залу марш!-Руки вверх ставь, идем на носочках.-Руки за голову ставь, идем на пятках.-Руки на пояс ставь, идем на внешней стороне стопы-Руки на поясе, на внутренней стороне стопы марш! | 5 минут5 упр.4-5повт. 4-5повт. 4-5повт. 4-5повт. 4-5повт. 4-5повт. 4-5повт. 4-5повт. 30 сек.30 сек.30 сек.30 сек.2-3 круга.2 мин.2 мин.2мин.2 мин. | « Становись!»Приветствие группы, обратить внимание на внешний вид.Обратить внимание на правильность выполнения, синхронность, команда кругом выполняется через левое плечо.Следить за синхронностью выполнения, подбор ноги. Остановка на правой ноге.Соблюдать строй, спину держать прямо, не разговаривать в строю.Ладони смотрят во внутрь, руки прямые, спина прямая, тянемся верх, смотрим вверх вперед.Спина прямая, смотрим вперед. Идем без переката.Спина прямая, смотрим вперед.Спина прямая, смотрим вперед. |
| **2.****Основная часть.****60 минут.** | 1. Разучивание низкого старта.

- На исходную марш!- «НА СТАРТ!».- «Внимание!» - «Марш!»-Финиширование - Принятие зачета на оценку. | 5 мин.5 мин.5 мин. 5 мин.10 мин.30 мин. | Каждый студент занимает по одной дорожке.Студенты принимают позу упор присев. Толчковую ногу отводим назад, опорную вперед.Толчковая нога выпрямляется, руки от линии не отрывать, таз приподнимается.Резко отталкиваемся и стартуем, набирая скорость до финиша.При приближении к финишной линии и выхода на финишную прямую грудь выставить вперед, скорость не снижать, линию пересечь прыжком.Следить за правильностью выполнения. |
| **3.****Заключительная часть.****10 минут.** | 1. Построение:

- оглашение типичных ошибок.- похвалить отличившихся- выставление оценок | 10 мин | Огласить типичные ошибки каждого.Выделить отличившихся, поставить их в пример. Выставить оценки, дать домашнее задание. |