**Урок в 9 классе**

**Тема: Лёгкая атлетика**

**Задачи урока:**

1.Провести инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой.

1. .Проверить технику низкого старта и стартового разгона.
2. .Развивать скоростно - силовые качества.  
   **Инвентарь:** стартовые колодки, гимнастическая палка, рулетка.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **Подготовительная часть (9-12 мин.)** | | |
| 1.Построение | 1-2 мин. | Познакомиться с классом, об­ратить внимание на внешний вид. |
| 2. Краткая беседа на тему: «Требова­ние учебной про­граммы» и «Пра­вила безопасности во время занятий легкой атлетикой» | 4-5 мин. | На время беседы посадить класс на скамейки. |
| 3. Общеразвивающие упражнения (ком­плекс беговых уп­ражнений) | 4-5 мин. | -Бег с захлестыванием голени: руки держать за спиной, пятками касаться пальцев рук, выполнять лицом, спиной вперед.  -Бег с подниманием бедра: руки вперед слегка опустить, касаться коленями рук, выполнять лицом, спиной вперед.  -Многоскоки, максимальное выпрыгивание вверх.  -Бег скрестным шагом правым, левым боком. |
| **Основная часть (30-33 мин.)** | | |
| 1. Построиться в 3 колонны | 1-2 мин. |  |
| 2. «Падающий бег» И. п. - руки за спи­ной, туловище наклонено вперед | 4-5 мин. | Упражнение выполнять в одну сторону, назад возвращаться по боковой. |
| 3. Стартовый раз­гон после низкого старта | 5-6 мин. | Обратить внимание: первые ша­ги короткие, как можно быстрее бежать со старта за счет частоты шагов. 1-й шаг - 60-70 см, с уве­личением шагов туловище при­нимает постепенно почти вер­тикальное положение. |
| 4. Пробегание под планкой с после­дующим пробеганием 15-20 м. | 2-3 мин. | Высота планки - 130-140 см, расстояние от колодок до планки - 2-3 м. |
| 5. Троеборье:  — бег 30 м с низ­кого старта — прыжок в длину с места  — поднимание ног в висе на гимна­стической лестни­це («уголок») | 18-20 мин. | Бег и прыжок - выполняется в 2 попытках, засчитывается луч­ший результат. Победитель определяется по лучшей сумме мест. |
| **Заключительная часть (3 мин.)** | | |
| Построение.  Домашнее задание | 3 мин. | Подвести итоги троеборья, от­метить лучших учеников.  -Прыжок с подтягиванием ног к груди «кен­- гуру» 15-18 раз.  -Подтягивание в висе (юноши) 10-15 раз, отжимание (девушки) 20 раз (и.п. - упор лежа на руки и колени).  -Поднимание туловища 25-30 раз (ноги не фиксированы). |