**Тема урока:** Совершенствование техники бега на короткие дистанции

**Цель урока:** совершенствовать навыки владения техникой низкого старта,  стартового разгона и финиширования

**Задачи урока:**

1. Совершенствовать технику низкого старта, стартового разгона и финиширования.

2. Способствовать развитию скоростно-силовых качеств на короткие дистанции.

3.  Развивать быстроту, силу, ловкость, внимание.

**Метод проведения**: спортивная площадка

**Инвентарь и оборудование**: секундомер, беговая дорожка

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| Вводно-подготовительная часть |  | 12мин. |  |
|  | Построение, приветствие. Сообщение задач урока. | 1 мин. | Обратить внимание на правильное построение |
|  | Ходьба и её разновидности в колонне по одному на носках, руки в сторону; на пятках, руки на поясе; | 2 мин | Обратить внимание: на осанку. |
|  | Равномерный бег: в колонне по одному;  с высоким подниманием бедра,  приставными шагами левым, правым боком с захлёстом голени | 2мин | Самоконтроль учащихся за дыханием держать дистанцию   Выполнение бега на носках |
|  | Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнения на восстановление дыхания | 15сек  3-4 раза | 1-2 – Руки вверх – вдох 3-4- Наклон вперёд, руки вниз  выдох |
| ОРУ на месте. |  | 7мин |  |
|  | Вращение головой влево, вправо | 6-8 раз. | Контролировать дыхание |
|  | И.п. – ноги на ширине плеч. 1–4 – быстрое вращение рук вперед; 5–8 – то же назад. | 6-8 раз. | Контролировать дыхание |
|  | И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.  1–4 – вращение тазом по часовой стрелке  5-8 - вращение тазом против часовой стрелки | 6-8 раз. | Контролировать дыхание |
|  | И.п. – ноги на ширине плеч,   наклон к левой, правой и по середине с прогибом назад. | 6-8 раз. | Ноги в коленках не сгибать |
|  | И.п. – сед на правой ноге, руки в замок перед грудью.  1-2-переход с правой ноги на левую.  3-4- переход с  левой ноги  на  правую. | 4-6 раз. | Как можно ниже выполнять переходы |
|  | И.п. – о.с. ноги вместе удержание рук на голени не сгибая коленок | 6–8 раз. | Не сгибать ноги в коленках |
|  | И.п.- о.с.  1 - упор присев.  2- выпрыгивание вверх. | 10 раз. | Прыжки выполнять на носках |
| Основная часть |  | 22мин |  |
|  | Показ и выполнение техники низкого старта. Повторение команд: «На старт!», «Внимание!», «Марш». | 5 мин. | Показать положение стоп и коленок на стартовой линии |
|  | Выполнить низкий старт и пробежать до 15 м | 1 мин. | Следить за правильностью выполнения |
|  | Напоминание и показ стартового разгона | 2 мин. | Показать правильное расположение тела |
|  | Выполнение низкого старта, стартового разгона в целом | 5 мин. | Следить за правильностью выполнения |
|  | Выполнение финиширования после пробежки до 15 м | 2 мин | Расположение ног, головы перед финишной чертой |
|  | Выполнение низкого старта, стартового разгона и финиширования в целом  на дистанции 60 м | 5 мин | Пробежать дистанцию. |
| Заключительная часть |  | 6 мин |  |
|  | Построение, подведение итогов | 6 мин. | Отметить отличившихся, объяснить ошибки |