

Тема. Стрибок у довжину. Біг на довгі дистанції

Завдання:

1. Закріпити навички та техніку подолання перешкод горизонтальних і вертикальних.
2. Удосконалити техніку рівномірного бігу на дистанцію 1500 м, підготувати учнів до складання навчального нормативу.
3. Закріпити навичку стрибка в довжину способом "зігнув ноги".
4. Сприяти розвитку рухових якостей: спритності, сили, витривалості.
5. Продовжувати дотримуватись гігієнічних вимог при виконання вправ.
6. Виховувати почуття відповідальності, дисциплінованість.

Тип уроку: комбінований.

Обладнання: секундомір, рулетка, картки.

Місце проведення: спортивний майданчик.

Клас: 11

№ етапу	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I	<i>Підготовча частина</i>	<i>10 хв.</i>	
	1. Шикування в шеренгу, рапорт чергового, привітання, повідомлення завдань уроку	45 с	
	2. Стройові вправи на місці: повороти ліворуч, праворуч, кругом, напівоберти праворуч, ліворуч	30 с	За командою вчителя
	3. Ходьба з різними положеннями рук із завданнями: до плечей угору, обертальні рухи в плечових суглобах, махи руками, біг галопом, хода випадами, у напівприсіді, у повному присіді, біг, ходьба	2 хв.	Вправи виконувати в русі під ліву ногу
	4. Перешиковування з колони по одному в колону по чотири дробленням для проведення комплексу загальнорозвиваючих вправ. <i>Картка № 1</i>	30 с	Дробленням
	5. Комплекс загальнорозвиваючих вправ на місці. <i>Картка № 2</i> а) В. п. 1. Крок лівою ногою, руки в сторони, прогнутися (вдих). 2. В. п.— видих. 3. Крок правою ногою, руки в сторони, прогнутися (вдих). 4. В. п.— видих. б) В. п.: о. с, ноги нарізно, руки на поясі. 1. Поворот тулуба ліворуч, руки в сторони. 2. В. п. 3. Нахил уперед, руками торкнутися	7 хв. 3-4 р. 3-4 р.	

	землі. 4. В. п. 5. Поворот тулуба праворуч руки в сторони. 6. В. п. 7. Нахил уперед, руками торкнутися землі. 8. В. п. в) В. п.: о. с, упор стоячи на колінах. 1. Ліву руку підняти вгору, праву ногу — назад. 2. В. п. 3. Праву руку підняти вгору, ліву ногу — назад. 4. В. п. г) В. п.: о. с, упор лежачи. 1. Зігнути руки, підняти ліву ногу назад. 2. В. п. 3. Зігнути руки, підняти праву ногу назад. 4. В. п. д) В. п.: о. с, упор лежачи боком, спираючись лівою рукою; права рука на поясі. 1. Підняти праву ногу. 2. В. п. 3. Підняти ліву ногу. 4. В. п. е) В. п.: о. с. 1. Руки на поясі, ліву ногу підняти, зігнувши в коліні. 2. випростати ногу, руки в сторони. 3. Зігнути ногу в коліні, руки на поясі. 4. В. п. 5. Руки на поясі, праву ногу підняти, зігнувши в коліні. 6. Випростати ногу, руки в сторони. 7. Зігнути ногу в коліні, руки на поясі. 8. В. п. є) В. п.: о. с, ноги нарізно, руки на поясі. 1. Присісти на ліву ногу, праву ногу відвести в сторону на носок, руки випростати вперед. 2. В. п. 3. Присісти на праву ногу, ліву ногу — в сторону на носок, руки випростати вперед.	3-4 р. 3-4 р. 3—5 р. 6—8 р. 5—7 р.	
--	---	---	--

	4. В. п. ж) В. п.: о. с, ноги нарізно, руки в сторони. 1. Мах лівою ногою праворуч, руки ліворуч. 2. В. п. 3. Мах правою ногою ліворуч. Руки праворуч. 4. В. п. з) В. п.: о. с, ноги разом, руки за голову. 1—2. Стрибки на лівій нозі. 3—4. Стрибки на правій нозі	4—6 р. 3-4 р.	
II	Основна частина	30 хв.	
	1. Вправи на розтягування (елементи стретчингу). <i>Картка № 7.</i> 1. В. п. – лежачи на спині, зігнути праву ногу, потягнути правою рукою коліно під пахву, лівою обхватити стопу. Те саме з іншої ноги. 2. В. п. – сидючи на полу зігнути праву ногу, підтягнути правою рукою коліно під пахву, лівою обхопити спину. Те саме з іншої ноги. 3. В. п. – лежачи на полу, узявшись правою рукою за праву гомілку, намагатися підтягнути її до живота. При цьому захопив лівою рукою знизу праве коліно, притягнути його до себе. Зафіксувати це положення ніг. 4. В. п. – сидючи на підлозі, нахилити тулуб вперед, спина пряма. Зафіксувати це положення. 5. В. п. - лежачи на спині, ноги зігнуті у колінах, ступні з'єднані. Розвести коліна в боки, розслабитися. Зафіксувати це положення на кілька секунд. 6. В. п. – сидючи з опорою на руки позаду, зігнута ліва нога стоїть на підлозі перехресно над правою. Розвернути тулуб та голову вліво, правий лікоть спирається в ліве коліно. Зафіксувати це положення. 7. В. п. – сидючи з опорою на руки позаду, ноги зігнути нарізно, колінами догори. Опустити ліве стегно, намагаючись торкнутися коліном підлоги. Зафіксувати це положення. 8. В. п. – стоячи прямо, руки вниз. Праву ногу поставити на носок трохи	7 хв.	Виконувати за командою вчителя. Вправи виконуються в вельми повільному темпі.

	присісти і наблизити праве коліно до підлоги, таз при цьому подати вперед, спина пряма, вага тіла перенесена на паву ногу. Зафіксувати це положення. Те саме з іншої ноги. 9. В. п. – сидячи на п'ятах, руки спираються у підлогу. Легенько відхилитися назад, зберігаючи на руках основну вагу тіла. Зафіксувати це положення. 10. В. п. – сидячи на п'ятах, тримаючись правою рукою за ліве коліно, ліва рука спирається у підлогу. Злегка підтягнути ліве коліно до себе, відірвати його від підлоги. Зафіксувати це положення.		
	2. Подолання вертикальних та горизонтальних перешкод: — повторення виконання низького старту; <i>Картка № 3</i> — біг на дистанцію 20 м; — подолання рову шириною 2 м (хлопці) 1,5 м (дівчата); — біг по колоді; — подолання стінки з трьох поперечок, висотою 1,5 м з опорою на груди (хлопці), з опорою на руки та ногу (дівчата); — біг на дистанцію 20 м	4 хв.	
	3. Рівномірний біг на дистанцію 1500 м	7 хв.	Рівномірне дихання
	4. Стрибок у довжину з розбігу способом "зігнувши ноги. <i>Картка № 4</i>	7 хв.	Орієнтація на результат
	5. Загальнорозвиваючі вправи: згинання й розгинання рук лежачи в упорі на гімнастичній лаві	3 хв.	Ноги не згинати в колінах
	6. Естафета з палицями та стрибками. <i>Картка № 5</i>	3 хв.	Дотримуватись правил гри
III	Заключна частина	4 хв.	
	1. Шикування у одну шеренгу	30 с	
	2. Ходьба, біг у повільному темпі	1 хв.	
	3. Вправи на розслаблення м'язів та відновлення дихання	1 хв.	
	4. Підсумок уроку	30 с	
	5. Домашнє завдання. <i>Картка № 6</i>	30с	Картка з завданням
	6. Організований перехід до класу	30 с	