Тема : «Лестница скорости и координации на тренировки легкой атлетики». Цель : Совершенствование комплекса упражнений с лестницей скорости и  координации через применения здоровье сберегающие технологии для формирования  физического развития учащихся и повышения их функциональных возможностей.

 Задачи : 1.Закрепить комплекс упражнений с лестницей для развития у занимающихся взрывной скорости и координации движения, необходимые в беге на короткие дистанции. 2. Формировать правильную осанку, силу, гибкость; 3. Воспитывать у спортсменов чувство ответственности при работе в группе, уметь взаимодействовать друг с другом. Тип : комбинированный. Метод проведения: поточный, фронтальный, групповой. Инвентарь: лестница скорости и координации.

Содержание Дозировка Методические указания I. Подготовительная часть:15 мин 1.Построение, приветствие. 2 Рефлексия настроения 30сек. 30сек. Обратить внимание на форму,  посещаемость.                  Хорошее настроения 3. Подведение учащихся к формулировке темы  урока 2.Объяснение техники безопасности. 4.Ходьба в движении с перестроением в две  колонны через центр площадки. а) на носках; ,  Плохое настроение большой палец кулака направлен в  сторону­настроение хорошее ­ готов  заниматься. При помощи наводящих вопросов Обратить внимание на четкость  выполнения. Правая рука, вверх, левая вперед Левая рука вверх, правая вперед 40сек. 30 сек 20 сек 20 сек 20 сек 20 сек б) на пятках; в) два шага на носках, два шага на пятках; г) спортивная. 5.Бег: а) обычный; б) скрестным шагом; в) спиной вперед; г) с поворотом на 360\*. 6. ОБУ: 1) Бег с высоким подниманием бедра, с  последующим ускорением; 2) захлест голени назад, с последующим  ускорением; 3) бег с прямыми ногами с выносом вперед, с  последующим ускорением; 4) прыжки в шаге, с последующим переходом на  ускорение; 5) прыжки с «кочки на кочку» с последующим  ускорением 7.  Ходьба в движении с перестроением в две  колонны через центр площадки. 8. ОРУ в парах: 1. И.п. Стоя спиной друг к другу, взявшись  внизу за руки; 1­2 – поднимаясь на носки, руки вверх; 3­4 − и.п. 2. И.п. – основная стойка, лицом друг к другу,  на расстоянии двух шагов, ладонь в ладонь.  1­2 ­согнуть руки, наклоняясь  друг к другу  прямым телом, нажимая на ладони партнера; 3­4 ­ медленно разогнуть  руки в локтях придти  в и.п. 3. И.п. –боком к друг с другу, руки скреплены  сзади, скрестно. 1­3­ пружинистые  наклоны вперед, рывки  руками вперед, партнеры давят на руки друг  другу; 4­ и.п. 4. И.п. – стойка ноги врозь лицом друг к другу  на расстоянии большого шага. Руки на плечах  партнера.  1­3 пружинящие наклоны вперед, нажимая на  плечи партнера;  4­ и.п. 5. И.п.­ стоя спиной друг к другу ноги врозь, на  Правая на пояс, левая в сторону Руки согнуты в локтевом суставе Обратить внимание на правильное  выполнение упражнения Обратить внимание на правильное  выполнение задания Обратить на частоту выполнения и наклон плеч вперед Обратить внимание на работу рук и ног Обратить внимание на наклон туловища  во время перехода на ускорение Обратить внимание на правильный вынос  согнутой ноги вперед Обратить внимание на фиксацию ноги  после каждого прыжка. Дистанция четыре шага, интервал 0,5 шага Спина прямая, руки в локтевом суставе не сгибать 20 сек 20 сек 20 сек 20 сек 20 сек 20 сек 30 сек 30 сек 30 сек 30 сек 30 сек 20 сек

6 мин 6­8 раз 6­8 раз 6­8 раз 6­8 раз 6­8 раз Обратить внимание на осанку расстоянии большого шага, руки на пояс; 1 − одновременно поворачивая туловище в одну  сторону, пожать друг другу руки; 2 − и.п.; 3­4 − то же в др. сторону. 6­8 раз 6. И.п. – стоя плотно спиной друг к другу,  взяться за руки. 1­ Оба партнера выполняют выпад правой ногой  вперед, пятки левых ног вместе, прогиб спины. 2­и.п.;  3­ то же выпад левой ногой; 4­и.п. 7.  И.п. – стоя плотно спиной друг к другу,  взяться за руки. 1­ Оба партнера выполняют выпад правой ногой  в сторону, пятки левых ног вместе, прогиб  спины. 2­и.п.; 3­ то же выпад левой ногой; 4­и.п. 8. И.п. – стоя боком друг к другу – наружные  руки сцеплены над головой, внутренние внизу. 1­ партнеры делают выпады в разные стороны.  2­ и.п. 9. И. п.—стойка боком друг к другу на  расстоянии шага, лицом в противоположные  стороны, положив одну руку на плечо партнера,  а другую на пояс 1­мах дальней ногой от партнера вперед­вверх; 2­и.п. 6­8 раз 6­8 раз 6­8 раз 6­8 раз 10. И.п. –присед на правую, левая в сторону  прямая, лицом друг к другу, на расстоянии шага, руки ладонь в ладонь.  1­перекат с правой ноги на левую; 2­ и.п. 6­8 раз 11. И.п. – основная стойка, лицом друг к другу,  взявшись за руки, руки вниз, носки партнеров  плотно друг к другу. 1­ Медленно выполнить приседания, руки  вперед. 2­ и.п.  12. И.п. – боком друг к другу, лицом в разные  стороны, взяться под локоть правой рукой. 1­4­ прыжки по кругу вправо.  1­4­  прыжки влево. 6­8 раз Обратить внимание на четкое выполнение  упражнения. Обратить внимание на вынос прямой ноги  вверх­вперед. Стоящую ногу в коленном  суставе не сгибать При выполнени упражнения перекат  выполнять как можно ниже. II. Основная часть: 25 мин. Комплекс упражнений с лестницей  для развития скорости и  координации. 1. Бег одна внутри: бег с ускорением наступая  каждый раз одной ногой в следующий отсек  лестницы, с последующим ускорением по  прямой 10­15 м. 2. Бег с высоким подниманием колен: Бег по  одной линии, наступая дважды в каждый отсек,  колени должны быть впереди, пятки под  подколенным сухожилием с последующим  ускорением по прямой 10­15 м. 3. Бег вбок с высоким подниманием колен:  Бег вбок, наступая дважды в каждый отсек,  обращая внимание на то, что колени должны  быть впереди, пятки под подколенным  сухожилием с последующим ускорением по  прямой 10­15 м. 4. Бег боком 2 внутри, 2 снаружи: Двигаясь  боком, наступая дважды в каждый отсек и  наступая дважды назад снаружи, проходя через  лестницу, с последующим ускорением по  прямой 10­15 м. 5. Бег боком 2 внутри, 2 снаружи: Двигаясь  боком, наступая дважды в каждый отсек и  наступая дважды вперед снаружи, проходя через лестницу, с последующим ускорением по  прямой 10­15 м. 6. Бег боком 2 внутри, 2 снаружи: Двигаясь  боком, наступая дважды в каждый отсек и  чередуя: наступая дважды назад снаружи и  наступая дважды вперед снаружи, проходя через лестницу, с последующим ускорением по  прямой 10­15 м. 7. Бег приставными шагами: Двигаться   вперед чередуя: 2 ступни внутри (поочередно), 1 снаружи. Шаги правой ногой из лестницы