

# ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ УРОКА



В основной части одной из задач урока является изучение нового материала. Вначале разучиваются новые движения (элементы) техники того или иного вида легкой атлетики. Закрепление и совершенствование усвоенных ранее навыков проводится в середине и конце основной части урока. Упражнения, требующие проявления скоростных, скоростно-силовых качеств, тонкой координации и ловкости, выполняются в начале основной части урока, а упражнения, связанные с силой и выносливостью, в конце. Состав всех упражнений в основной части урока должен быть таким, чтобы они оказывали разностороннее влияние.

\* Для поддержания эмоционального тонуса и закрепления пройденного на уроке материала рекомендуется завершать основную часть подвижными играми, с включением легкоатлетических движений, разученных на уроке.

К основной части урока по легкой атлетике можно отнести следующие упражнения:

- \*Прыжки в «шаге», отталкиваясь через один шаг;
- \*Прыжки в «шаге» отталкиваясь через 3 шага;
- \*Прыжки в длину с небольшого разбега;
- \*Прыжки в длину с короткого разбега через резиновую ленту
- \*Прыжки в длину с 6 - 8 беговых шагов.

Так же для основной части подходят

эстафеты



