Пунегова Наталья Ивановна

МОУ Коми национальная гимназия

Учитель физической культуры

**Обучение технике эстафетного бега. Совершенствование низкого старта и стартового разгона**

**Место проведения: стадион**

**Класс: 8**

**Инвентарь:** Эстафетные палочки, конусы

 **Задачи урока:** 1. Обучение технике эстафетного бега,

2.Совершенствование низкого старта и стартового разгона

3. Развитие координации, скоростно-силовых качеств, быстроту

4. Воспитание интереса к физической культуре

 **Тип урока:** Обучающий

**Метод проведения:** Фронтальный, игровой.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частьурока | Содержание | Дозировка | ОМУ |
| **I****Подготовительная часть** | 1.Построение, сообщение задач урока. 2.Ходьба  а) На носках, руки за голову б) на пятках, руки на пояс.3.Бег а) обычный б) с высоким подниманием бедра в) с захлёстыванием голени г) многоскоки4.ОРУ  4.1И.п.-ноги врозь, левая рука вверх, правая вниз, кисти сжать в кулак.1-2 Рывки руками3-4со сменой рук то же самое 4.2И.п.-руки перед грудью, ноги вместе1-2 Рывки руками перед собой3-4 рывки руками в правую сторону5-8 то же самое в другую сторону 4.3И.п. -руки вверх, стойка ноги врозь1-4 вращение рук вперед5-8 вращение рук назад 4.5И.п.- стойка ноги врозь, руки на поясе 1 Наклон вправо руки вверх2 И.П3Наклон влево руки вверх4И.П4.6И.п.- стойка ноги врозь, руки на плечи 1 Наклон вперед, касаемся руками носков ног2 Присед, руки вперед3Наклон руки к носкам ног4 И.П4.7И.п.- о.с.: руки на поясе.1Мах левой ногой вперед, руки к плечам2 И.П3 то же другой ногой4И.П4.8Сгибание рук в упоре от выкопанных колёс (юноши),от бума (девушки) 4.9 Опорные прыжки ноги врозь через колеса (девушки) (юноши) | 1 мин1 мин2 мин9 мин9 раз9 раз9 раз9 раз9 раз9 разюноши-30 раздевушки-20 раз3 подхода по 10 | Обратить внимание на внешний вид, количество учащихсяНапомнить про ТБСпина прямая, смотреть вперед.Спина прямая.Ставим ногу на перднюю часть стопыПятки выше,туловище слегка наклоняем впередПриземляемся на переднюю часть стопы, выталкиваем себя вверхВсе упражнения выполняются с максимальной амплитудой.Пальцы сжаты в кулак.Руки прямые, спина прямаяНаклоны как можно ниже, ноги не сгибаемПри касании рук носков ног, колени не сгибаемПри приседе спина прямая, пятки на полуМах выше, ноги прямые, спина прямая, смотрим впередТуловище держим ровно |
| **II****Основная часть** | 1.Передача эстафеты:1. передача эстафетной палочки на месте в парах;
2. в ходьбе;
3. в медленном беге;
4. в четверке ( на месте, в ходьбе, в медленном беге;
5. в беге в зонах передачи:

а) в среднем беге;б) в быстром беге6)Круговая эстафета с этапами 60 м.7) Класс поделить на 2 команды. Команда делится пополам. 2. Совершенствование низкого старта и стартового разгона.2.1Построение в одну шеренгу по линии.2.2 По команде на старт учащиеся становятся у стартовой линии и принимают положение низкого старта. 3 Бег с низкого старта с пробеганием отрезков 20-25 метров4.Построение в 2 шеренги.5. Салки с бегом. | 15 мин12 минут | Рассказать о видах эстафетного бега. Правилах проведения эстафетного бега.Объяснить значение точности и слаженности движений при передаче эстафеты. До момента передачи эстафеты у обоих бегунов руки движутся как в спринте. Но как только бегун приблизится к принимающему эстафету на расстояние, нужное для передачи, он дает сигнал «хоп». По этому сигналу принимающий эстафету, не снижая темпа и не нарушая ритма бега, выпрямляет левую (для бегунов 2-го и 4-го этапов) руку с опущенной кистью (отведенный большой палец образует с остальными пальцами угол, открытый книзу). В это мгновение бегун, передающий эстафету, быстро вытягивает правую руку и движением снизу вперед и слегка вверх точно вкладывает эстафету в кисть принимающего.Исправлять ошибки при выполнении передачи палочки: держание палочки, опускание руки принимающим эстафету с запозданием, замедление скорости бега передающим еще до передачи эстафеты..Интервал между учащимися 1 шаг.Обратить внимание на постановку ног и рук на старте. Впереди стоящая нога ставится на расстоянии 30-50 см. (1-2 стопы) от линии старта, колено другой ноги на линии носка впереди стоящей ноги. Руки на ширине плеч у линии старта, опираясь на пальцы. По команде «внимание!» учащиеся поднимают таз несколько выше плеч и ждут команду. По команде «марш!» производится быстрые движения рукам, одновременно отталкиваясь ногами. Обратить внимание на ошибки при выполнении низкого старта.Обратить внимание при стартовом разгоне на энергичные движения руками, постепенное увеличение длины шага, туловище постепенно принимает почти вертикальное положение.2 команды в шеренгах на расстоянии 3м. одна от другой. Учащиеся передней шеренге принимают положение «упор присев», вторая — низкий старт. Впереди в 20 метрах контрольная линия. По сигналу *первая шеренга убегает, а вторая - догоняет и старается осалить до контрольной линии. Число осаленных подсчитывается, затем все возвращаются. Команды меняются ролями. Выигрывает команда осалившая большее количество игроков соперника.* |
| **III** | Построение. Упражнения на восстановления дыхания, подведение итогов. Домашнее задание. | 5 минут | Выявить лучших, выставить оценки.Комплекс ОРУ №1 |