**План-конспект урока для 8 класса Д**

**Дата проведения: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема урока:**  Низкий старт. Эстафеты.

**Цель:** Формирование навыка бега с низкого старта.

**Задачи:**

1. Совершенствовать технику бега с низкого старта.

2. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

3. Содействовать развитию быстроты реакции на сигнал.

4. Формирование интереса к занятиям физической культурой.

**Тип урока:** совершенствование.

**Вид урока:** легкая атлетика.

**Инвентарь:** эстафетные палочки, конусы, цветные фишки ,свисток, секундомер.

**Место и время проведения:** спортивный зал МБОУ «СОШ № 33» (Строителей, 25), 40 минут.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Этапы урока | | Частная задача этапа | Дозировка | Организационно-методические указания |
| Деятельность учителя | Деятельность учащихся |
| **Вводно-подготовительная часть урока 12 мин** | 1.Организационный момент: Построение, приветствие, сообщение задач урока. Организационные команды. | | Мотивация деятельности учащихся | 1 мин |  |
| Тема урока: «Низкий старт. Эстафетный бег.» | Активное участие в диалоге с учителем |
| 2. Психофизическая подготовка учащихся к усвоению содержания урока: сообщение учащимся задач этапа. | | Достичь среднего уровня физической нагрузки. Активизировать внимание учащихся. |  | Построение в шеренгу. Проверка готовности: наличие формы, количество человек на уроке. |
| -ходьба;  -ходьба 4 шага на носках, руки на пояс; 4 шага на пятках, руки на пояс.  -ходьба 4 шага на внутренней стороне стопы, 4 шага внешней стороне стопы, руки на пояс;  -ходьба руки за головой в замок.  -4 прыжка на правой ноге , 4 на левой ноге с продвижением вперед;  -бег;  -бег с заданием;  -ходьба.  Перестроение из шеренги уступом.  Комплекс ОРУ:  1.И.п.-стойка ноги врозь, руки на пояс   1. наклон головой вперед; 2. назад; 3. влево; 4. вправо.   2.И.п.-стойка ноги врозь, руки к плечам  1-4- круговые движения руками вперед;  1-4- тоже назад.  3.И.п.- стойка ноги врозь, правая/левая рука вверху  1-2-рывки правой рукой;   * 1. –тоже левой.   4.И.п.- стойка ноги врозь, правая/левая рука на пояс, левая/правая вверху  1-2- наклон вправо;  3-4-наклон влево со сменой руки.  5..И.п.- стойка ноги врозь, руки на пояс  1-2 – наклоны туловища впарво, 3-4 влево;  6.И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс  1-2 повороты туловища вправо;  3-4 повороты туловища влево;  7.И.п. – выпад правой ногой, левую ногу назад на носок, упор руками в бедро  1-3- пружинистые покачивания;  4-смена положения ног прыжком.  8.И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед   1. мах правой ногой, коснуться носком левой руки; 2. и.п.; 3. мах левой ногой, коснуться правой руки. 4. и.п.   9.И.п.- стойка ноги врозь, руки вниз  4-прыжка на правой ноге.  4-прыжка на левой ноге.  3 прыжка на двух ногах вместе и поворот в прыжке на 360 градусов  10 .И.п.- стойка ноги врозь, левую/ правую ногу на носок, кисти рук в замок. Самостоятельная разминка голеностопа и кистей рук.  11. Нейрогимнастика для пальцев рук  1.«Пальцы здороваются».  Поочередное, и одновременное касание пальцев всех пальцев большого пальца, и в обратном направлении.  2.«Попробуй подними».  Пальцы рук в замок, по команде нужно поднять названный палец.  Обратное перестроение в шеренгу по одному. | Выполнение заданий учителя.  Выполнение команд и распоряжений учителя для перестроения.  Проведение комплекса ОРУ:  -упражнения на все группы мышц в положении стоя. |  | 4 мин  8 мин | Следить за осанкой, руки на пояс.  Смотреть вперед, следить за соблюдением дистанции.  Восстановление дыхания (руки вверх-вдох, руки вниз-выдох).  После предварительного расчета подаётся команда: "По расчету шагом марш!" Занимающиеся выходят на положенное им по расчету количество шагов. Преподаватель ведет подсчёт на один больше, максимального количества шагов. При расчете 6 - 3 - на месте - до семи. Форма организации- фронтальная, способ выполнения-одновременный.    Следить за правильностью выполнения упражнений: не закрывать глаза, руки прямые, спина прямая, наклоны ниже, руки в стороны не разводить.  Следить за правильностью выполнения упражнений  Следить за правильностью выполнения упражнений, нога прямая на носке.  Следить за правильностью выполнения упражнений  Следить за правильностью выполнения упражнений  Следить за правильным выполнением.  Поощрять за правильное выполнение.  Для обратного перестроения подаётся команда: "На свои места шагом - Марш!". Все выходившие из строя делают поворот кругом, и идут на свои места. Преподаватель ведет подсчёт до тех пор, пока последний вошедший в строй не остановится.  Команда « Кругом!».  Команда: «Вправо на вытянутые руки разамкнись!» |
| **Основная часть урока 25 мин** | СБУ:  -бег с высоким подниманием бедра;  -бег с забрасыванием голени назад;  -бег с прямыми ногами вперед;  -бег скрестными шагами правым/левым боком;  -бег преставными шагами правым/левым боком;  - прыжковые упражнения;  Перестроения из колонны по одному в колонну по два поворотом в движении. | Выполнение заданий учителя. Проведение беговых и прыжковых упражнений. |  | 4 мин | Следить, что бы колени поднимали высоко, шаги выполняли часто, руки попеременно работают вдоль туловища.  Старались как можно выше забрасывать голень, шаги частые.  Массу тела равномерно распределить на две ноги.  Носки высоко не задирать. Выпрыгивать выше.  При движении группы налево в обход подаётся команда: "В колонну по два налево - Марш!". После поворота первой двойки, следующие делают поворот под команду своего замыкающего, на том же месте, что и первые.  Для обратного перестроения подаются команды:  1. "Напра-Во!".  2. "В колонну по одному направо в обход шагом - Марш!". |
| 3.Выполнение упражнений для совершенствования техники низкого стара | | Совершенствование техники бега с низкого старта, эстафетного бега. | 14 мин | Учащиеся переходят к месту занятия.  Метод обучения групповой.  Способ выполнения- одновременный. |
| Проведение краткого инструктажа, общее руководство работой, коррекция действий, наблюдение за качеством выполняемой работы. | Получение конкретной информации о качестве собственной учебной деятельности |  | | |
| 4.Выполнение техники низкого старта. Наблюдая за качеством выполнения, оценивания, корректирует действия (по мере необходимости). | Выполнение заданий учителя. |  |  | Учащиеся разбиваются на две команды мальчики и девочки.  По команде «На старт!» ученик подходит к стартовой линии и, опустившись на руки, ставит ноги (сильнейшая нога впереди, слабейшая сзади). Затем, опускается на колено сзади стоящей ноги, после чего руки ставит у линии старта примерно на ширине плеч. По команде «Внимание!» ученик, разгибая ноги, плавно поднимает таз до уровня плеч или немного выше и, подавая плечи вперед, вес тела переносит больше на впереди стоящую ногу и на руки. В этом положении он сосредоточено ждет следующей команды.  По команде «Марш!» энергично разгибая ноги, отрывая руки от опоры и делая ими быстрый взмах вперед-назад, сильно отталкиваясь ногами и начинает стартовый разбег в сильно наклоненном положении. Основная задача при этом – как можно быстрее бежать со старта. |
|  | 4.Игра «Чёрные и белые»  В игре участвуют две команды: "Черные" и "Белые".  Участники двух команд встают спиной друг к другу, по команде учителя выполняют низкий старт на расстоянии 8-10 метов. | Выполнение заданий учителя. | Воспитание чувства скорости и быстроты реакции | 3 мин | В игре участвуют две команды: "Черные" и "Белые".  По сигналу учителя : "Черные!", они становятся преследуемыми и убегают. "Белые" ловцы преследуют "черных", чтобы запятнать их в пределах поля.  По сигналу: "Белые!" участники меняются ролями |
|  | 5. Эстафеты.  1. Гладкий бег  2. Челночный бег  3.«Поиск клада» | Выполнение задания учителя | Совершенствование эстафетного бега. | 4 мин |  |
| **Заключительная часть урока 3 мин** | 6.Игра на чувство времени | Выполнение задания учителя | Развитие чувства времени и ориентации в пространстве | 1 мин |  |
| 7. Подведение итогов урока. | Активно участвуют в диалоге. Высказывают свое мнение. | Развитие логического мышления. Выставление отметки самими учащимися за урок. | 1 мин | Построение в шеренгу |
| 8.Домашее задание  Учитель напоминает о необходимости выполнения комплекса упражнений. | Самоконтроль при выполнении комплекса ОРУ № 4. |  | 0,5 мин |  |
| 9.Организованное завершение урока. |  |  | 0,5 мин | Построение в шеренгу, поворот направо, выход из зала. |