**Конспект урока по физической культуре.**

**для учащихся 8 класса**

Выполнил: учитель физической культуры ГБОУСОШ №2 п.г.т.Безенчук

Лаврентьева Ирина Николаевна

Раздел программы: легкая атлетика

Тема: низкий старт

Цель урока: формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями

Тип урока: урок закрепления и совершенствования бега с низкого старта

Задачи урока:

Образовательная:

1.Закрепление техники выполнения низкого старта.

2.Совершенствование бега с низкого старта.

Развивающая:

3.Развивать быстроту, силу, ловкость и координацию движения.

Воспитательная:

4.Воспитание целеустремленности, сознательности, трудолюбия.

Время проведения: 40 минут

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал

Инвентарь: свисток, мультимедийный проектор, экран, ноутбук учителя

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п.п. | содержание | дозировка | организационно-методические указания |
|  | **Подготовительная часть** | **14 мин.** |  |
| 1. | Построение в шеренгу. Сдача рапорта. Сообщение задач урока. | 2мин. | Следить за осанкой. Осмотр спортивной формы. Отметить присутствующих. |
| 2. | Ходьба:  -обычная  -на внутренней стороне стопы  -на внешней стороне стопы | 2 мин. | Руки за спиной, лопатки сведены, смотреть вперед |
| 3. | Бег:  -медленный | 2мин. | Темп равномерный |
| 4. | Упражнения на восстановления дыхания | 2мин. | 1-вдох через нос  2-выдох через рот |
| 5. | общеразвивающие упражнения | 6мин. | Проводит ученик |
|  | **Основная часть** | 23мин. |  |
| 6. | Переход в спортивный зал.  Для закрепления техники низкого старта ученикам демонстрируются видеоролики.  После просмотра видеороликов выход на стадион.  Закрепление техники низкого  старта  1. По команде **«На Старт!»** бегун становится на 1.5 стопы от линии старта и опускается на колено маховой ноги, руки ставятся так, чтобы опора тела приходилась на кисти, большие пальцы повернуты внутрь, а остальные наружу , плечи слегка поданы вперед , за стартовую линию, взгляд устремлен вниз вперед.  По команды **«Внимание!»** спринтер отрывает колено от земли, поднимает таз несколько выше плеч и подает туловище вперед вверх. При этом ноги несколько выпрямляются, тяжесть тела переходит на руки.  По команде **«Марш!»** бегун отрывает руки от дорожки и одновременно отталкивается ногами. Первые 3-4 шага должны быть короче, чем следующие.  2.Бег с низкого старта  3.Игра «Встречная эстафета»  Играющие делятся на 2 равные команды и строятся в две колонны, колонны делятся пополам. Обе половины встают лицом друг к другу на расстоянии 10 метров. По сигналу учителя первый игрок бежит к своему впереди стоящему игроку на противоположную сторону площадки, передает эстафету и встает сзади этой половины команды. Получившие эстафету бегут вперед к стоящей команде напротив и передают эстафету очередным игрокам и встают в конец колонны и т.д. Команда, игрок которой выбегает, подвигается на один шаг вперед к черте для начала бега.  Игра заканчивается, когда последний из перебегающих какой-либо из команд передаст эстафету игроку, начавшему игру. Побеждает команда, закончившая перебежку раньше. | 1р. х 15  метров  1р. х 30 метров  1р. х 60 метров  3 мин. | Не бежать, идти шагом. Организованно.  Включает освобожденный ученик  <http://www.youtube.com/watch?v=7gSW0Ep_Ppg>  <http://www.youtube.com/watch?v=YiSoERad5xA>  Фронтальный метод  Спину держать прямой  Движение выполняется быстро и фиксируется до стартового сигнала  Бег по дистанции  Фронтальный метод  Поточный метод (по отделениям)  По парам. Пробегание отрезка с полной скоростью. Обратить внимание на фальстарт.  Игру начинать только по сигналу. Нельзя выходить за линию старта пока не будет передана эстафета. Команда, допустившая ошибку, получает штрафное очко. |
|  | **Заключительная часть** | 3мин. |  |
| 7. | Построение, подведение итогов.    Домашнее задание. |  | Равнение в строю.  Выделить наиболее активных учащихся.  Повторить низкий старт |
| 8. | Организованный уход в раздевалки. |  |  |