Конспект урока по Физической культуре

Тема: Эстафетный бег.

ГБПОУ СО ВСЛ

Преподаватель физической культуры: Курбатов И.В.

ВОЛЬСК 2018

Тема: Эстафетный бег 4х100м.

Цель: Повысить уровень выносливости и скоростных качеств учащихся.

Задачи:

1. Повторить спец.беговые упражнения.
2. Эстафетный бег 4х100м.
3. Техника передачи эстафетной палочки.

 Место проведения: спортзал «ВСЛ»

Время 45 мин.

Оборудование: Спортивная площадка «ВСЛ»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\пЧасти урока |  Содержание | Дозировка | Организационные указания | Методические указания |
|  **1** | **Подготовительная часть** | **20 мин.** |  |  |
| 1. | Построение | 15 сек. | «В одну шеренгу становись!» | Равнение по носкам  |
| 2. | Приветствие  | 15 сек. | «Равняйсь! Смирно!Здравствуйте ребята!» | Пятки вместе носки врозь |
| 3. | Сообщение задачи урока  | 30 сек. |  |  |
| 4. | Ходьба - по залу Упражнения на осанку :-Ходьба на носках, руки вверх;-ходьба на пятках, руки за голову - Перекаты с пятки на носок, руки за спину: | 2 мин. | «За направляющим в обход по залу шагом марш! «Руки вверх ставь на носках марш! «Руки за голову ставь,на пятках марш!»«Руки за спину ставь перекатами с пятки на носок марш!» | Соблюдать дистанцию.Выше подняться на носках .Локти отвести назад. Руки точно в стороны.Спина прямая. |
| 5. | Бег. **Спец.бегвые упражнения:** -по залу-малой змейкой -подскоки руки на пояс-бег по с высоким подниманием бедра-бег захлёстом голени -бег на ускорение |  5 мин. | «Бегом марш!»«Малой змейкой марш!»«Подскоками марш!» | Темп средний |
| 6. | Ходьба с восстановлением дыхания.  - 1-2 руки через стороны вверх-задержали дыхание(полный вдох) -3-4 руки через стороны полный выдох | 1 мин. | «Шагом марш!» | Вдох через нос. Выдох через полуоткрытый рот. |
| 7. | Перестроение из колоны по одному в колонну по три | 30 сек. | «Налево на интервал руки в строну в колонну по три, марш!» «Направляющие на месте! «Стой раз-два!»; «Налево!»; «На интервал прямых рук в сторону разомкнись!" | Выполнение точно по команде. Соблюдать интервал. |
| 8. | Комплекс ОРУ на месте | 3 мин. | Карточка |  |
| 9. | Построение в колону по одному | 30 сек. | «За направляющим в колону по одному по залу, марш!» |  |
| **2** | **Основная часть** | **26 мин.** |  |  |
| 10 | **Техника передачи эстафетной палочки:**- Для передачи эст.палочки установлена 20-метровая зона. Она начинается за 10м. до конца одного этапа и продолжается на 10м. вперёд от начала другого.- Принимающий эстафету начинает разбег за 10м. до начала зоны передачи.1. Стартующий на 1-м этапе держит эстафету в правой руке и бежит возможно ближе к бровке.2. Ожидающий его второй бегун стоит ближе к наружному краю своей дорожки и принимает эстафету левой рукой. Он пробегает прямую (вторые 100м) **Способы передачи эст.палочки: СВЕРХУ.** **СНИЗУ.****Эстафетный бег 4х100м.****По команде****По команде «На старт!»:*** подойти к стартовой линии, отступить от стартовой линии на стопу и поставить туда толчковую ногу (или ту, которую удобно), а более слабую ногу (маховую) поставить назад;
* присесть, наклониться вперед и поставить указательный и большой палец на линию старта;
* колено сзади стоящей ноги опустить на дорожку напротив пятки первой ноги, расстояние между ними должно быть равно величине вашего кулака;
* поставить руки к линии старта;
* четыре пальца соединены вместе и обращены наружу;
* большие пальцы обращены кнаружи;
* руки расставлены на ширину плеч;
* плечи над стартовой линией;
* тяжесть тела распределяется равномерно между точками опоры;
* голова держится свободно;

взгляд устремлен вперед - вниз примерно на 40 – 50  см от линии старта. **«Внимание!»:*** колено стоящей сзади ноги отрывается от грунта;
* таз приподнимается выше плеч;
* коленный сустав передней ноги образует почти прямой угол;
* спина слегка приподнята;
* голова опущена, как при команде «На старт!»;
* тяжесть тела перенесена на руки;
* плечи выносятся вперёд  (за стартовую линию).

**По команде «Марш!»:*** постараться вложить всю силу в первое движение;
* тело молниеносно выпрямляется вверх - вперед;
* находящаяся сзади нога делает первый шаг и касается грунта кратчайшим путем;
* кисти слегка отталкиваются от грунта;
* руки попеременно выполняют короткие и быстрые движения;
* взгляд направлен немного вперед на беговую дорожку, наклон тела уменьшается только через 6–8 шагов.

Учащийся выполняет бег 100м. **до последующего участника и передаёт эстафетную палочку.** | 26 мин. | «На старт!»«Марш!»«На старт!»«Внимание!»«Марш!» | «Подбородок поднят»«Дышать интенсивно»«Спина прямая»«Подбородок поднят»«Дышать интенсивно»«Спина прямая» |
| 13.  | **Ходьба с восстановлением дыхания:**  - 1-2 руки через стороны вверх-задержали дыхание(полный вдох) -3-4 руки через стороны полный выдох |  |  | «Спина прямая!»«Полный вдох»«Полный выдох» |
| **3** | **Заключительная часть** | **3мин** |  |  |
| 14. | Построение в одну шеренгу  | 1 мин. | «Становись!»«Равняйсь!»«Смирно!» | По команде учителя |
| 15. | Подведение итогов  | 1 мин. | «До свидания!» |  |
| 16. | Домашнее задание  | 30 сек. |  | Равновесие на одной ноге. |
| 17. | Организованный выход из зала | 30 сек. | «Налево из зала с хлопками над головой шагом марш!» |  |