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\п  Части 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!» |  |