**Конспект урока**

Место проведения: спортивный зал МБОУ СОШ № 44

Дата проведения: 06.02.2015 Класс: 8 А

Тема урока: Легкая атлетика «Закрепление техники бега с низкого старта»

Цель урока: Отработать бег с низкого старта в условиях близких к соревновательным.

Задачи урока:

Образовательные:

1. Закрепление техники бега с низкого старта
2. Содействовать развитию скоростно-силовых качеств
3. Обучение правилам проведения соревнований по легкой атлетике

Воспитательные:

1. Воспитание самоанализа.
2. Воспитание внимательности, терпения.
3. Воспитание навыков самоуправления.

Оздоровительные:

1. Укрепление связочно-суставного аппарата;
2. Совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы
3. Развитие способности приспосабливаться к меняющейся нагрузке

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание урока** | **Доз-ка (мин.)** | **Организационно методические указания** |
| **Подготовительная часть (15 минут)** |
| 1. Построение. | 30сек. |  Замерить ЧСС до начала занятия |
| 2. Сообщение задач урока. | 30 сек. |  Уделить внимание правилам техники безопасности при занятиях легкой атлетикой |
| 3. Строевая подготовка. | 30 сек. |  Повороты, перестроение из одной шеренги - в две, в три. |
| 4.Ходьба, медленный бег. | 4 мин. | Бег с изменением направления |
| ОРУ в движении: | 4 мин. |    |
| а) И. п кисти в замок1-4 круговые движения в кистевом суставе | 30 сек. | Постепенно увеличивать амплитуду движений |
| б) И. п. руки в сторону 1-4 круговые движения в кистевом, локтевом, плечевом суставах |  1 мин. 30 сек. | Постепенно увеличивать амплитуду движений |
| в) И. п. правая рука вверх 1-4 смена положения рук на каждый шаг | 30 сек. | Постепенно увеличивать амплитуду движений |
| г) И. п. руки перед грудью1-4 рывки руками | 30 сек. | Постепенно увеличивать амплитуду движений |
| д) И. п. кисти в замок, руки перед грудью ладонями на ружу1-4 скручивание туловища влево, вправо | 30 сек. | Постепенно увеличивать амплитуду движений |
| е) И. п.- руки вверх в замок ладонями наружу1-4 прогиб туловища на каждый шаг |  30 сек. | Постепенно увеличивать амплитуду движений |
| ОРУ на месте |  |  |
| а) И. п. ноги вместе1-3 наклоны вперед4 И. п. |  6-8 повторений | Постепенно увеличивать амплитуду движений, колени не сгибать |
| б) И. п. ноги широко врозь1 наклон к левой ноге2 наклон вперед3 наклон к правой ноге4 И. п. |  6-8 повторений | Постепенно увеличивать амплитуду движений, колени не сгибать |
| в) И. п. ноги широко врозь выпад на правую ногу1-4 перекаты с ноги на ногу | 6-8 повторений | Постепенно увеличивать амплитуду движений |
| г) И. п. руки на колени1-4 круговые движения в коленном суставе вовнутрь и наружу |  6-8 повторений | Постепенно увеличивать амплитуду движений |
| е) И. п. левую ногу на носок1-4 круговые движения в голеностопом суставе  |  6-8 повторений | Постепенно увеличивать амплитуду движений |
| ж) И. п. правую ногу на носок1-4 круговые движения в голеностопом суставе  |  6-8 повторений | Постепенно увеличивать амплитуду движений |
| з) И. п основная стойка1-3 прыжки вверх на месте4- прыжок с поворотом на 360 градусов через левое правое плечо |  6-8 повторений | Держать осанку и равновесие |
| к) И. п. основная стойкапрыжки вверх |  10 повторений | Стараться коленями коснуться груди |
| Специально беговые упражнения |  | Выполнять по диагонали |
| Бег с высоким подниманием бедра | 2 по 25 м. | Следить за работой рук |
| Бег с захлестом голени | 2 по 25 м. | Следить за работой рук |
| Прыжки с подскоками | 2 по 25 м. | Следить за работой рук, стремиться к наибольшей амплитуде подскоков |
| Бег на прямых ногах  | 2 по 25 м. | Следить за работой рук, колени не сгибать, постепенное увеличение темпа движений |
| Ускорение | 2 по 25 м. | Соблюдать дистанцию |
| **Основная часть (27 минут)** |
| Бег с низкого старта | 3 повторения | Замерить ЧСС после подготовительной части. Разделить на забеги. Расставить фишки, обозначив дорожку. Напомнить технику выполнения бега с низкого старта, на одном из учеников показать правильное выполнение команд на старте, исправлять ошибки после каждого старта. |
| Бег с низкого старта с выбыванием | 1-3 повторения | Замерить ЧСС после бега с низкого старта. Учащиеся прибежавшие последними в своих забегах заканчивают упражнение и переходят к занятиям ОФП, ученики прошедшие дальше продолжают соревноваться до того момента пока не останется один финальный забег. |
| Прыжковые упражнения: | 30 сек | Перестроить в 3 колонны, направляющие останавливаются за лицевой линией |
| Прыжки с ноги на ногу | 3 по 18 м | Напомнить технику выполнения. Стараться за наименьшее количество прыжков преодолеть волейбольную площадку. Замерить ЧСС. |
| Прыжки на одной ноге | 2 по 18 м на каждой ноге | Напомнить технику выполнения. Стараться за наименьшее количество прыжков преодолеть волейбольную площадку. |
| Заключительная часть (3 мин.) |
| Ходьба, медленный бег | 2 мин. |  |
| Подведение итогов | 1 мин. | Замерить ЧСС. Отметить лучших уч-ся, объяснить ошибки |