Урок физической культуры с обучающимися 8 классами

 «Спринтерский бег ,эстафетный бег»

Легкая атлетика-один из наиболее популярных видов спорта, ее еще называют **королевой спорта.** Это вид спорта ,которым занимаются миллионы людей на всех континентах, объединяет естественные самые распространенные и жизненно важные упражнения-ходьбу ,бег, прыжки и метания ,поэтому является одним из наиболее массовых видов спорта.

Легкая атлетика -циклический вид спорта, к такому виду оказывает весьма разностороннее влияние на организм человека. Способствуют равномерному развитию мышц, тренируют и укрепляют сердечно-сосудистую ,дыхательную и нервную системы ,опорно-двигательный аппарат, повышают обмен веществ .Регулярные занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию ,укреплению здоровья, совершенствованию различных двигательных способностей .Легкой атлетикой можно заниматься на стадионе, спортивной площадке ,в закрытых помещениях людям любого возраста .Она входит во все программы общеобразовательных учебных заведений ,дошкольных заведений, высших учебных заведений.

**Подготовительная работа:**

1)повторение положение ног и рук при низком старте

2)закрепить технику эстафетного бега

 **Место проведения урока:**стадион

**Инвентарь :**эстафетные палочки ,свисток.

**Задачи урока:**

1)Образовательная

-совершенствовать технику выполнения спринтерского и эстафетного бега

-закрепить технику низкого старта и стартового разгона

-выработка у учащихся основных способов двигательной деятельности.

2)Развивающая(оздоровительная)

-развития двигательных качеств:выносливости,ловкости.скоростно-силовых,координации

-профилактика искривления позвоночника

3)Воспитательная

-воспитания интереса к физическим упражнениям

-воспитания дисциплинированности,трудолюбия,самостоятельности.

**Ход урока:**

Вводная часть.

1. Построение
2. Сообщение темы и задач урока
3. Строевые упражнения в движении
4. Ходьба и ее разновидности:

а) ходьба на носках;

б)ходьба на пятках;

в)ходьба в полуприседе;

г)ходьба в приседе;

д)прыжки вверх на каждый шаг;

5)Бег и его разновидности:

а )бег в медленном темпе;

б )бег с захлестыванием голени

в)бег с высоким подниманием бедра;

г) ускорение с набеганием.

Сегодня на уроке физкультуры в процессе игры будем совершенствовать технику бега на короткие дистанции, развивать координацию движений ,точность, быстроту, выносливость и стремится к ЗОЖ.

-Какие виды л/а вы знаете?

-Ребята, подскажите мне, что нужно сделать перед началом урока ,чтобы мы быстро бегали ,прыгали ,а главное не получили травм?

Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.

1)и.п-стойка ноги врозь,руки вперед

1-8-кистевые круговые движения вперед

9-16-кистевые круговые движения назад

2)и.п-стойка ноги врозь,руки к плечам

1-8-круговые движения вперед

9-16 круговые движения назад

3)и.п-стойка ногт врозь,руки вверх

1-8-круговые движения прямыми руками вперед

9-16-круговые движения назад

4)и.п-стойка ноги врозь,руки на пояс

1.наклон вправо

2и.п

3наклон влево

4и.п

5 наклон вправо,левая вверх

6 и.п

7наклон влево,правая вверх

8 и.п

5)и.п-широкая стойка ноги врозь,руки в стороны

1.наклон вниз

2.и.п

3.наклон вниз,руки вдоль 16счетов ног

4 и.п

6)и.п-полувыпад правой,руки на пояс

1-3.пружинящие покачивания

4.прыжком смена положения ног

5-7.пружинящие покачивания,левая впереди

8.ип

7)и.п.-стойка ноги врозь

1.упор присев

2.прыжком упор лежа

3.упор присев

4.ип

 **Спринтерский бег**

Основная часть: Бег по дистанции .Напомнить данную технику. Низкий старт-это наиболее распространенный способ начала бега,т.к обеспечивает условия для развития максимальной скорости на возможно коротком отрезке.

«На старт»-руки на ширине плеч, упираются в грунт пальцами, голова удерживается в таком положении ,что если провести линию вдоль спины, то затылок будет ниже этой линии. Взгляд направлен на 1-2 м вперед от линии старта.

«Внимание!»-учащиеся должны прийти в положение ,которое обеспечило бы ему хорошее равновесие и создало бы условия для начала бега. Тяжесть тела переносится на руки и переднюю ногу. Маховая нога не испытывает большой нагрузки тяжести тела. Таз поднимается несколько выше плеч ,линии спины направлена вперед вниз к плечам.

«Марш»-левая рука быстро выносится вперед ,а правая сгибается вверх назад.

Подводящие упражнения.

1.Старты из различных И.п

2.Стоя на сильно согнутой толчковой ноге ,туловище горизонтально ,другая нога (прямая) отведена назад.

Руки полусогнуты ,одна впереди ,другая сзади. Из этого И.п начать бег.

3.Выполение команд «На старт», «Внимание»!

 **Эстафетный бег**

1.Передача и прием эстафеты в парах на месте ,перекладывание палочки с имитацией рук.

Низкий старт-это наиболее распространенный способ начала бега,т.к обеспечивает условия для развития максимальной скорости на возможно коротком отрезке.

2.Переача и прием эстафеты в парах в ходьбе по сигналу

3.Передача и прием в парах .При медленном беге сигнала передающего.

4.Передача и прием эстафетной палочки при беге от максимальной скорости команды.

5.Передача и прием эстафетной палочки в начале и в конце виража.

6.Передача и прием эстафетной палочки в пределах зоне.

7.круг.эстафета передачи и прием эстафеты на полной скорости по этапу в пределах зоны.

**Заключительная часть:**

Построения

Подведение итогов

Похвалить за хорошее выполнение

Задать вопросы по пройденной теме.