**План-конспект урока по физической культуре для обучающихся 8 классов**

**тема:**

формирование скоростно-силовых навыков для забегов на короткие дистанции.

**Подготовил:**

учитель физической культуры МБОУ СОШ №12 г.Одинцово

Панфилов С.В.

**Раздел программы:** легкая атлетика.

**вид работы:** изучение нового материала.

**оборудование:** свисток, стартовые флажки, мел, конусы, секундомер.

**место проведения:** спортивный стадион.

**Методические рекомендации по проведению занятия по легкой атлетике:**

1. При подготовке к урочной деятельности необходимо проверить и подготовить площадку для занятия.
2. Во время выхода на стадион – проинструктировать обучающихся о правилах техники безопасности на уроке и во время выполнения заданий.
3. Преподавателю необходимо соблюдать все инструкции по технике безопасности для профилактики травматизма в период урочной деятельности.
4. Заранее выяснить группу здоровья обучающихся и, в случае выявления обучающихся 2й группы здоровья или с медицинским отводом от занятия по физической культуре, составить индивидуальный план работы на урок.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **название части урока**  | **упражнения**  | **временной промежуток выполнения заданий**  | **методические рекомендации к выполнению**  |
| **Вступительная часть**  | 1. Беговые упражнения с изменением темпа бега
2. Суставная разминка
* Пояс верхних коненостей
* спинной отдел
* пояс нижних конечностей

 3) Выполнение СФП связанных с изучаемой дисциплиной* выпрыгивание из полуприседа
* подъемы на стопе
* «олений бег»
* бег с высоким поднимание бедра и со сгибание ноги назад.
 | 5-10 минут  | при выполнении заданий основной части урока необходимо учитывать особенности работы выбранной дисциплины для урочной деятельности.В данном случае необходимо уделить особое внимание разминки пояса нижних конечностей и мышц спины. Педагогу необходимо грамотно контролировать весть процесс разминки и корректировать работу обучающихся в случаях неправильного выполнения задания.  |
| **Основная часть**  | 1. Низкий старт
2. Стартовый разбег
3. Бег по дистанции
4. Финиширование.
5. Забег в парах на короткие дистанции.
 | 20-25 минут | 1. Обучающийся отходит на 2 — 3 м. назад и сосредоточивает внимание на предстоящем беге.
2. На этом отрезке дистанции бегун должен набрать максимальную скорость. На первых 2- х беговых шагах бегун стремится активно выпрямлять ноги при отталкивании.  Движение направлено вперед, при этом наклон туловища выпрямляется.
3. Набрав максимальную скорости, бегун стремится сохранить ее на всей дистанции. Переход от стартового разбега к бегу по дистанции выполняется плавно, без резкого выпрямления туловища, без изменения ритма беговых шагов. Бег по дистанции нужно стремиться выполнять широким шагом, с активным проталкиванием. Важную роль играет активный вынос бедра вперед - вверх, что создает предпосылки для постановки ноги на дорожку активным загребающим движением. Осваивая технику бега, нужно с первых занятий стремиться: бежать на передней чести стопы.
4. Бег заканчивается в момент, когда бегун коснется туловищем вертикальной плоскости финишного створа, проходящей через линию финиша. Чтобы быстрее ее коснуться, надо на последнем шаге сделать резкий наклон грудью вперед, отбрасывая руки назад. Этот способ называется «бросок грудью»
 |
| **Заминка**  | 1. выполнение упражнений для восстановление ЧСС (дыхательная гимнастика)
2. стрейчинг нижних конечностей и мышц спинного отдела.
 | 5-7 минут  | Важно помнить, что бег на короткие дистанции оказывает огромную нагрузку на сердечно-сосудистую систему, а так же на опорно-двигательный аппарат обучающихся.исходя из этого, все восстановительные упражнения необходимо выполнять не быстро и с особым вниманием.  |
| **Заключительная часть**  | 1. Подведение итогов прошедшего урока
2. Общее построение и выставление оценок
3. организованное возращение в здание школы.
 | 5-8 минут  | Важно выделить для примера обучающихся, которые сумели выполнить грамотно задачи урока и показали хорошие результаты во время итоговых забегов. |