**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**средней общеобразовательная школа посёлка Первое мая**

**План открытого урока по легкой атлетике в 8 классе**

Разработал:

Учитель физической культуры

МБОУ СОШ пос.Первое Мая

Спирин Валерий Геннадьевич

 **2022 г**

**Тема урока: Бег на короткие дистанции.**

Цель урока:

1. Иметь знания техники безопасности по лёгкой атлетике.
2. Уметь выполнять бег на короткие дистанции.

Тип урока: обучающий, вводный.

Вид урока: фронтальный, групповой.
Задачи урока:

 1.« Правила безопасности поведения на уроках легкой атлетики».
2. «Закрепление техники выполнения бега на короткие дистанции».
3. «Развитие скоростных способностей».
4. «Развитие скоростно-силовых качеств.

Оборудование: свисток, секундомер, малые мячи.
Место проведения: школьный стадион.

**Содержание учебного материала**
**Подготовительная часть урока  12-13 мин**1 Краткая беседа на тему « Содержание и требование учебной программы по ф.в. в 8 классе(четвертая четверть).

Правила безопасности на уроках легкой атлетики».
Провести по стадиону, ознакомить с инвентарем.
2 Построение учащихся в одну шеренгу и сообщение им целей и задач урока Дежурный ученик подает команды: «Становись! Класс, равняйсь! Класс, смирно!», сдает рапорт о готовности класса к уроку.
3 Повороты на месте. Ходьба в колонне на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок(руки на поясе) Следить за осанкой.
4 Медленный бег. 1-2 мин Следить за соблюдением дистанции 2-3 шага.
5 Ходьба с выполнением упражнений на восстановления дыхания Вдох через нос, выдох с наклоном через рот.
6 Перестроение вкруг, остановка, поворот налево и размыкание приставными шагами, руки в стороны. Соблюдать интервал.
7 ОРУ без предметов
1) наклоны и повороты головы
2) круговые вращения согнутых рук вперед-назад.
3) наклоны туловища вперед-назад, влево-право
4) выпады
5) Упор присев, в упор лежа. 6-8 мин

 *Упражнения подготовительной части должны соответствовать задачам урока. Необходимо включать в разминку упражнения, обеспечивающие общую функциональную готовность организма к активной мышечной деятельности и выполнению двигательных действий в основной части урока.***Основная часть урока 30 мин**1 Совершенствование техники низкого старта.
1. Установка стартовых колодок.
2. Выбегание с низкого старта без команды.
3. Выбегание с низкого старта по команде:«На старт!» «Внимание!»
«Марш!»
Стартовый разгон:
- старт и стартовый разгон; бег с низкого старта через расставленные на первых 5-6 шагах набивные мячи с учетом возрастания длины шагов;
- бег с ускорением по дистанции

Финиширование - это усилие бегуна на последних метрах дистанции. Бег считается законченным, когда бегун коснется воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. Финишную линию пробегают с
полной скоростью, выполняя на последнем шаге «бросок» на ленточку грудью. Выполнять мощное отталкивание с одновременным активным выносом бедра маховой ноги. Ногами упираться в колодки, руки не сгибать в локтевых суставах. Таз высоко не поднимать, вес тела на руках.
Постепенное увеличение скорости и расслабление бега.

 Ошибки:
1. Неполное выпрямление ноги при отталкивании и при выполнении первого шага.
2. Забрасывание голени назад после отталкивания от колодок.
3. Первый шаг излишне широкий или чрезмерно короткий.
4. Преждевременное принятие положения туловища, характерного для бега по дистанции (ранее выпрямление туловища).

5.Резкий наклон туловища вперед. Сохранять правильную осанку и частоту шагов, свобода движений в беге.

 **Высокий старт.** Выполнение учащимисяся (фронтальным способом) команд: «На старт!», «Внимание!», «Марш!».

*Необходимо показать элементы техники высокого старта и напомнить учащимся о правильности их выполнения.*
Тоже что и высокий, но идет опора на 1руку о землю, больше сгибание в тазобедренном суставе.
Развитие скоростных способностей: бег с высокого старта с максимальной скоростью 5х 10-15 метр.

1. Подвижная игра «Встречная эстафета»
2. **Игра « ГОНКА ЗА МЯЧЕМ»**
**Организация.** В середине легкоатлетической площадки через 5 м проводятся две параллельные линии. Класс делится на шеренгу
мальчиков и шеренгу девочек, которые выстраиваются за этими линиями спиной друг к другу. В каждой шеренге выбирается водящий, и ему вручается малый мяч.
Проведение. По сигналу педагога водящие обеих шеренг изо всех сил
бросают свой мяч вперед. Остальные игроки каждой шеренги
наперегонки бегут за своим мячом.
**Заключительная часть урока** (2- 3мин )
1 Построение. Упражнение на расслабление мышц, краткое подведение итогов. Оценить работу за урок.
2 Домашнее задание:История лёгкой атлетики.