**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**Класс: 11**

**Тема урока: 8.8 Эстафетный бег.**

**Цель урока:**Обучить эстафетному бегу и передачи эстафетной палочки

**Задачи урока:**

*1)Образовательные:*

- Обучение техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки;

*2)Воспитательные:*

- Прививать интерес к занятиям физической культуры и спорта;

*3)Оздоровительные:*

**-**Развитие скоростных способностей занимающихся.

**Место проведения:**спортивная площадка ЧПК №1

**Оборудование:**свисток, секундомер, конусы, эстафетныепалочки

**Дата проведения:**

**ХОД УРОКА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание** | **Дозировка** | **ОМУ** |
| *Подготовительная часть*  (20 мин) | | | |
| 1 | Построение. Приветствие. | 1 мин | «Группа, в одну шеренгу становись!» «Равняйсь!»  «Смирно!»  «Здравствуйте!»  «Вольно!»  «Меня зовут Милана Джамильевна!»  Тема нашего урока: Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. |
| 2 | Упражнения на осанку: | 3 мин | «Направо! Раз, Два!»  «В обход налево шагом, марш!»  Дистанция 2 шага. |
|  | 1. «Руки вверх, на носках, марш!» | 1 раз | Спина прямая, смотреть  вперед, ладони смотрят друг на друга. |
|  | 1. «Руки за голову, на пятках, марш!» | 1 раз | Спина прямая, смотреть  вперед. |
|  | 1. «Руки на пояс, перекат с пятки на носок, марш!» | 1 раз | Спина прямая, смотреть  вперед. |
|  | 1. «Руки на пояс, в полуприседе, марш!» | 1 раз | Спина прямая, смотреть  вперед. |
|  | 1. «Руки на пояс, в полном приседе, марш!» | 1 раз | Спина прямая, смотреть  вперед. |
|  |  |  | «Без задания!» |
| 3 | Бег. | 3 круга  5 мин | Сказать студентам, что после бега по стадиону собираемся возле учителя внутри конусов.  «По стадиону 3 круга бегом, марш!» темп средний.  Студенты возвращаются к конусам и продолжают движение шагом, при необходимости сказать:  «Шагом,  марш!» |
| 4 | Гимнастика Стрельниковой. Упражнение на восстановление дыхания:  1)Ладошки | 3 повт. | Сейчас мы будем восстанавливать дыхание по гимнастике Стрельниковой:  Ладони от себя, на уровне головы.Ритмичное сжимание и разжимание пальцев, с резкими вдохами. 8 повторений с перерывами 4-5 сек.  «Направляющий – на месте!», «Левой, левой! Раз, два, три!», «Стой! Раз, два!», «Налево – раз, два!».  «Группа, на 1,2,3, рассчитайсь!»,  «1 – на месте, 2 -  тришага, 3 – шесть шагов вперед, шагом, марш!» |
| 4 | ОРУ на месте: | 6 мин |  |
|  | 1) Повороты головы  И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс  1 – повороты головы вправо;  2 – И.п.;  3 – поворот влево;  4 – И.п. | 8 повт. | Движения не резкие, спина прямая. |
|  | 2) Наклоны головы  И.п. – то же  1 – вперед;  2 – влево;  3 – вправо;  4 – вперед | 8 повт. | Движения не резкие, спина прямая. |
|  | 3) Рывки руками  И.п. – стойка ноги врозь, правая верх, левая вниз  1 – 2 – левая вверх, правая вниз;  3 – 4 – правая вверх, левая вниз. | 8 повт. | Спина прямая. Руки прямые. Смотреть вперед. |
|  | 4) И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью  1 – поворот влево;  2 – И.п.;  3 – то же вправо;  4 – И.п. | 8 повт. | Спина прямая. Смотреть вперед. При повороте туловищем, руки разводятся в стороны. |
|  | 5) Разноименные круговые вращения руками  И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед  10 раз – правая вперед, левая назад;  10 раз – левая вперед, правая назад. | 20 повт. | Руки в локтях не сгибать. Смотреть вперед. Амплитуда движения полная. |
|  | 6) Повороты туловища  И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс  1 – влево;  2 – И.п.;  3 -  вправо;  4 – И.п. | 8 повт. | Спину держать прямо. Смотреть вперед. |
|  | 7) Наклоны туловища в стороны  И.п. -  стойка ноги врозь, руки на пояс  1 – влево;  2 – И.п.;  3 – вправо;  4 – И.п. | 8 повт. | Спина прямая. Смотреть вперед. При наклонах противоположную руку выносить над головой. |
|  | 8) И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс  1 – наклон к правой;  2 – к середине;  3 – к левой;  4 – И.п. | 8 повт. | Спина прямая. При наклоне тянуться руками к низу, ноги прямо. |
|  | 9) И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью  1 – 2 – выпад с поворотом туловища вправо; 3 – 4 – то же влево | 8 повт. | Спина прямая. Смотреть перед собой. |
|  | 10) Махи ногами  И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед  1 – правая к левой;  2 – И.п.;  3 – левая к правой;  4 – И.п. | 8 повт. | Спина прямая. Руки прямые, перед собой. Ноги при махе прямые. |
|  | 11) Круговые вращения в коленном суставе  И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс  10 вращений – правой  10 вращений – левой | 20 повт. | Выполнять под свой счет. Спину держать прямо. Смотреть вперед. |
|  | 12) Круговые вращения в голеностопном суставе  И.п. -  стойка ноги врозь, руки на пояс  10 вращений – правой  10 вращений – левой | 20 повт. | Выполнять под свой счет. Спину держать прямо. Смотреть вперед. |
| 5 | Перестроение. | 1 мин | «Кругом!»  «На свои места шагом, марш!» «Кругом!» - чтобы повернуть студентов лицом к учителю.  «За мной шагом, марш!» - чтобы перейти на беговую дорожку.  Построить в колону друг за другом для спец.беговых упражнений: «В одну колону, становись!» |
| 6 | Специальные беговые упражнения (СБУ): | 5 мин |  |
|  | -бег с захлестыванием голени; | 2 раза | Сочетать с расслаблением неработающих мышц. Пятками касаться ягодиц. Руки работают как при беге. Туловище наклонено вперед. |
|  | -бег с прямыми ногами вперед; | 2 раза | Работать на передней части стопы. |
|  | -многоскоки; | 2 раза | Работа рук как в беге, приземление на две стопы. Колено маховой ноги тянуть как можно больше вверх. Толчковая нога выпрямлена в колене. |
|  | -бег с высоким подниманием бедра; | 2 раза | Колено поднимать до угла 90 градусов. Приземляться на носок. Стопа маховой ноги тянется на себя. Туловище наклонено вперед. Руки работают как при беге. |
|  | -бег спиной вперед | 2 раза | Продвижение вперед при минимальном сгибании ноги в коленном суставе. Туловище немного наклонено вперед. Маховой ногой тянуться в направлении движения. Постановка ноги на носок. Руки и плечи в расслаблении, работают как при беге. |
| 7 | Построение |  | «В одну шеренгу, становись!» - строим внутри конусов. |
| *Основная часть*  (60 мин) | | | |
| 8 | Эстафетный бег | 15 мин | Эстафетный бег – это дисциплина легкой атлетики, в которой результат достигается командными, а не индивидуальными усилиями. Классические соревнования проводятся исключительно на стадионе, но отдельные вариации эстафет могут проходить по шоссе.  Виды:   * Официальные эстафеты для женщин и мужчин: 4 на 100, 4 на 200, 4 на 400, 4 на 800 м; * Официальная эстафета для мужчин – 4 на 1500 м; * Олимпийские эстафеты для женщин и мужчин: 4 на 100 м и 4 на 400 м; * «Шведская эстафета» — 800/400/200/100 м или 100/200/400/800 м; * Любительские, школьные эстафеты – дальность этапов выбирается организаторами самостоятельно. |
|  |  |  | Техника Эстафетного бега:  Главная задача бегунов правильно передать эстафетную палочку на большой скорости. Палочки могут быть деревянные или металлические. Их длина достигает 30 см. В эстафетах на короткие дистанции могут не использовать палочку. Бегуны 1-го этапа начинают бег с низкого старта, держа палочку в правой руке. Затем они передают из правой руки в 20-ти метровой зоне свою эстафету следующему бегуну в левую руку, и т.д. Существует несколько способов передачи палочки: с переменой руки и без. Принимающий может перекладывать из одной в другую руку палочку, а может не перекладывать, и передать ее следующему той же рукой, какой и взял ее. Если бегун уронил палочку, то он и должен поднять ее той рукой, в которой она была до падения. Эстафету передают строго в выделенной зоне – от 10 м до конца 1-го этапа до 10 м начала 2-го этапа. Не соблюдение правил грозит дисквалификацией всей команды. |
|  |
| 9 | Перестроение | 3 мин | Построение в 1 шеренгу на футбольном поле.  «В одну шеренгу становись»  «Равняйсь!»  «Смирно!»  «На 1,2 расчитайсь!»  «2 номера 3 шага вперед марш!»  «Нале-во!» |
| 10 | Подводящие упражнения: | 15 мин |  |
|  | 1. Передача эстафетной палочки снизу в колонне на месте. | 2 раза | Учащиеся разбиваются по парам. Бегут все сразу. За коридор не забегать. Коридор 5 м до линии старта и 5 м после линии старта.  Стараться принять палочку не оборачиваясь назад. По сигналу передающего вытягивать руку для принятия палочки предварительно набирая разгон. |
|  |  |  |  |
|  | 1. Передача эстафетной палочки в движении 20 м.   3) Эстафета «Гонки преследования» | 2 раза (сверху/снизу)  1 раз | Учащиеся разбиваются по парам. Бегут все сразу. За коридор не забегать. Коридор 5 м до линии старта и 5 м после линии старта.  Стараться принять палочку не оборачиваясь назад. По сигналу передающего вытягивать руку для принятия палочки предварительно набирая разгон.  Команды построены на противоположных сторонах поля. По сигналу первые номера начинают бег, стараясь догнать друг друга, затем передают эстафетную палочку следующему участнику и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету. |
| 11 | Эстафетный бег по 100м  Учащиеся делятся на 2 команды. Участники распределяются по этапам. | 10 мин | Если команда потеряла палочку или выбежала за коридор, то она снимается с забега |
| *Заключительная часть* (5 мин) | | | |
| 12 | Медленный бег | 1 круг  3 мин | Восстановление пульса |
| 13 | Построение, подведение итогов | 1 мин | Учитель интересуется, понравилась ли эстафета, какое упражнение вызвало наибольшие трудности |
| 14 | Организационный уход в колледж. | 1 мин |  |
|  |  |  |  |