**План-конспект открытого урока для 8 класса**

**Тема: Спринтерская подготовка.**

**Цели проведения урока:**

**-** формирование двигательных навыков у обучающихся;

**-** привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

**Тип урока:** комбинированный.

**Форма организации:** традиционная.

**Методы обучения:**словесный, наглядный, фронтальный, игровой, соревновательный.

**Задачи урока:**

* ***Образовательные:***

- освоение техники спринтерского бега

* ***Развивающие:***

- развитие  двигательной активности, быстроты и координации.

- улучшение функциональной подготовки

* ***Воспитательные:***

- продолжать воспитывать морально волевые качества, улучшение координации;

- развивать трудолюбие.

**Место проведения:** школьныйстадион.

**Инвентарь:** футбольный мяч, волейбольный мяч.

**Время проведения:** 40-минут.

**Дата проведения**:

**Учитель:** Ханапов Магомед Абдулаевич

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Этапы работы** | **Содержание** | **Время**  **минут** | **Организационно-методические указания** |
| I-ч. | ***Подготовительная часть***  Организационный момент.  **Цель**:   1.Мотивация деятельности обучающихся.  Организовать коллектив класса, овладеть вниманием.  2.Психофизиологическая подготовка обучающихся к усвоению содержания урока.  3.Достичь среднего уровня физической нагрузки.  Организовать постепенное включение в работу органов и систем, разогревание опорно-двигательного аппарата обучающихся.  **Способ выполнения:** одновременный.  **Задача:** Обеспечить плавный переход от подготовительной части урока к основной. | **1.Построение, приветствие.**  Сообщение задач урока.  **2. Специальные беговые упражнения:**  - медленный бег;  - бег приставными шагами правым и левым боком;  - бег с высоким подниманием колен руки согнуты в локтях перед собой;  **-** Прыжки на правой и левой ноге поочерёдно (ёлочкой);  3. Упражнения на восстановление дыхания:  Руки вверх-вдох,  Вниз-выдох.  **4. ОРУ.** | 7-минут | Построение в шеренгу, проверка готовности класса к уроку, наличие спортивной формы. Отметить отсутствующих. Соблюдать дистанцию, спина прямая.  Смотреть вперед,  сохранять правильную осанку. Следить за координацией движения.  Проведение полноценной разминки.  Сделать акцент на маховые упражнения. |
| II-ч. | ***Основная часть.***  **Цели и задачи:**   1. **Обучение технике спринтерского бега.** 2. **Силовая подготовка.** | 1. **Скоростно-силовая подготовка.** 2. Бег в упоре с максимальной частотой шагов (на месте). 3-5 раз по 3-4 сек. 3. Быстрые движения руками на месте, как в беге. 3-5 раз по 3-4 сек. 4. Бег на месте без упора с максимальной частотой шагов 2-3 раза по 4-5 сек. 5. Бег с максимальной частотой, укороченными шагами, по меткам. 2 х 10 м, 3—4 серии. Отдых между пробежками 2 мин, между сериями — 3—4 мин. 6. Повторное пробегание 8—10 м с ходу на максимальной скорости через 30 м легкого бега. 2—3 раза х 8—10 м), 2—3 серии, между сериями отдых 3 мин. 7. Включение в бег на максимальной скорости по сигналу. Быстрый бег 5 — 6 м, затем бег трусцой, 3—4 повторения.   **д/з**   1. Бег по лестнице с максимальной частотой. 4—6 раз х 20 —30 ступенек, отдых 2 — 3 мин. 2. Бег по лестнице через две ступеньки. 4—6 попыток с пробеганием 20 ступенек. 3. **Игра в футбол.** | 28-минут | Быстро, еще быстрее, «очень быстро», «как можно быстрее». Следить, чтобы бегуны не приседали, не опускали голову, не делали судорожных движений.  Движение не должно переходить в судорожное топтание. Внимание на ритм.  Следить за осанкой, работой рук, постановкой ноги на грунт.  Не сжимать челюсти, не сжимать пальцы в кулак.  Включаться в бег на максимальной скорости, расслабляться в беге трусцой.  Не делать судорожных движений.  Не раскачиваться из стороны в сторону. |