**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. |