**Урок № 4 по Физической культуре**

**Класс и дата:** 8А-14.09.2020г, 8Б-14.09.2020г, 8В-14.09.2020.

Учитель: Урусов Д.М.

Тема урока: **Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения**

**Цель:** Развитие физических качеств учащихся, формирование позитивного отношения к процессу двигательного творчества на уроках физической культуры.

**Задачи:**

1. **Образовательные:**

Закрепление техники приема и передачи мяча сверху двумя руками;

Обучение техники спринтерского бега.

1. **Оздоровительные:**

Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых,

координационных, выносливости, гибкости).

1. **Воспитательные:**

Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом и футболом.

**Формируемые УУД:**

***Предметные:*** владеть навыкам систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств- быстроты, скорости

***Метапредметные:***

*Познавательные-* анализировать, обобщать, классифицировать, сравнивать.

*Регулятивные-* определять цель, выдвигать версии, выбирать средства достижения цели с помощью учителя, оценивать степень успешности достижения цели по критериям.

*Коммуникативные-* излагать своё мнение и аргументировать его, понимать позицию другого, использовать речевые средства в соответствии с ситуацией общения, работать в паре и группе.

***Личностные:*** развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия окружающим, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, социальной справедливости и свободе.

**Место проведения:** МКОУ «Гимназия № 4 г.Усть-Джегуты»

**Тип урока:** закрепляющий.

**Методы обучения:** исполнительский, репродуктивный, практический.

**Метод преподавания:** информационно- сообщающий, объяснительный, инструктивный, стимулирующий.

**Инвентарь:** свисток, секундомер, беговые фишки, список учеников, ручка.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть  урока | Содержание | Дозировка | ОМУ  (организационно – методические  указания) |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **I** | **Вводная** | 10 мин |  |
|  | 1. Построение, сообщение задач. | 1 мин | Обратить внимание на спортивную форму, обувь занимающихся. |
|  | 2. Ходьба: высоко поднимая колени, на внешней/внутренней стороне стопы.  Специальные беговые упражнения: бег с захлёстом голени назад, бег на прямых ногах, правым/левым боком вперед, скрестным шагом, с ускорением, с постепенным переходом на ходьбу. Ходьба в полуприсиде, обычная ходьба. | 4 мин | Напра-во! В обход по спортивной площадке шагом марш!  Обратить внимание на осанку.  При движении правым боком левая нога попеременно ставится то спереди, то сзади правой ноги. |
|  | 3. ОРУ на месте:  1) И. п. - ноги на ширине плеч 1, 2, 3-поднимая руки вверх. Сделать ими три рывка назад. 4-и.п.  2) И, п. - руки за голову, локти отведены назад. 1,2-два наклона вправо. 3,4-то же влево.  3) И. п. - ноги на ширине плеч. 1, 2, 3-три пружинистых наклона вперед. 4-и. п.  4) И. п. – руки за головой. 1 – поворот туловища налево. 2 – й. и п. 3 – поворот туловища направо. 4 – и. п.  5) И. п. – руки на поясе 1 – 4 – круговое движение туловищем вперед направо. 5 – 6 – то же вперед – налево.  6) И. п. – руки на поясе 1 – 4 – круговое движение тазобедренным суставом.  7) И. п. – одна нога согнута, другая выпрямлена назад. Пружинистые движения на одной ноге 1 – 4. 1 – 4 на другой ноге.  8) И. п. - ноги на ширине плеч. Прыжки вверх на месте 1, 2, 3, 4 на одной ноге, на другой, на обоих ногах. | 5 мин  8 повторений  8 повторений  8 повторений  8 повторений  8 повторений  10  повторений  8 повторений  10 повторений | Ноги в коленях не сгибать  Локти вперед не сводить  С места не сходить  Туловище прямое  И. п. принимать только после команды  Как можно больше амплитуды  Как можно ниже приседать  Выше подпригивать |
| **II** | **Основная** | 30 мин |  |
|  | 1. Повторение техники бега на 60 метров с высокого старта:  - команда «На старт!»  - «Внимание!» - «Марш!» | 3 мин |  |
|  | 2. Стартовый разгон | 3 мин | Туловище наклонено вперед, постепенно удлиняя шаг, выпрямляясь и набирая максимальную скорость |
|  | 3. Бег по дистанции | 3 мин |  |
|  | 4. Финиширование | 3 мин | Нельзя финишировать прыжком. После финиша нужно постепенно замедляя бег, перейти на ходьбу. |
|  | 5. Бег на результат 60 м. | 8 мин |  |
|  | 6. Бег с гандикапом: расстояние между учениками 1,5 – 2 м:  1) объяснение;  2) постановка задачи. | 3 мин | Упражнение выполняется в двух колоннах, каждый бегун – по своей дорожке, не перебегая на другую дорожку   1. Кто вперёд финиширует. 2. Техника безопасности: обратно возвращается по футбольному полю. |
|  | 1. Подвижные игры с мячом. | 7 мин | 1. Волейбольный мяч. Закрепление техники приема и передачи мяча сверху двумя руками.  2. Игра в футбол в одни ворота. Закрепление техники приема, передачи и удара футбольного мяча по воротам. |
| **III** | **Заключительная** | 5 мин |  |
|  | 1. Построение. | 1 мин |  |
|  | 2. Подведение итогов уроков, результатов бега на 60 м. | 4 мин | Указать на ошибки. Выделить ребят, которые хорошо справлялись с заданиями. Похвалить всех за работу. |