1. Вступление и организация учащихся.
   1. Вступительное слово учителя и беседа с учащимися.

Построение. Становись! Ровняйсь! Смирно! Рапорт.

Сегодня наше учебное занятие будет проходить в непривычном для нас месте, как вы думаете почему?

Ответ детей.

Сегодня нам предстоит провести учебное занятие на городском стадионе Металлург, на котором дети не только тренируются в свободное от учебы время, но и проводятся соревнования в различных видах спорта, таких как, футбол, самбо, легкоатлетические многоборья, и в том числе и соревнования по эстафетному бегу.

Тема нашего занятия будет: Эстафетный бег в реальных условиях.

Целью нашего занятия будет: научиться передавать эстафетную палочку

Задачи урока:

1. Изучить историю эстафетного бега,

2. Научиться передавать эстафетную палочку.

3. Закрепить знания и умения в реальных условиях на стадионе.

Занятие будет проходить в обучающем формате, в течении которого мы узнаем немного истории эстафетного бега, разучим технику передачи эстафетной палочки и закрепим ее в конце урока небольшой эстафетой на время. В руках у нас рабочие листы, сейчас нам необходимо выполнить задание №1, в котором указаны ответы правильные вперемешку с неправильными. Ваша задача выбрать правильные ответы и зачитать их.

Этап 2. Разминка.

У линии старта, в одну шеренгу, становись! Один круг по стадиону бегом марш!

Шагом! Упражнение на восстановлением дыхания: руки вверх подняли вдохнули через нос, руки вниз опустили резко выдохнули через рот.В одну колонну построились! . Ходьба: 1) на носках;2) на пятках; 3) на внешних и внутренних сводах стопы.

Бег с высоким подниманием бедра 2 раза, бег с за хлестом голени 2 раза, скрестный шаг правым боком, скрестный шаг левым боком.

В одну кололнну построились! На вытянутые руки разомкнись!

ОРУ:

1. И.п. Стойка ноги врозь, руки на поясе

1-наклон головы вперед

2-наклон головы назад

3-наклог головы вправо

4-наклон головы влево

1. И.п.-стойка ноги врозь руки на плечи

1,2-круговые вращения вперёд

3,4- вкруговые вращения назад

1. И.п. стойка ноги врозь правая вверху,левая внизу

1,2-рывки руками правая вверху

3,4-рывки руками левая вверху

1. И.п. стойка ноги врозь, руки перед грудью

1,2- скручивания вправао

3,4- скручивания влеко

1. И.п. широкая стойка ноги врозь, руки на пояс
2. 1-наклоны к правой

2-наклоны к середине

3-наклоны к левой

4-исходное положение

1. И.п стойка ноги врозь руки вытянуты перед собой

1-мах правой к левой руке

2-опостить ногу

3-мах левой к правой руке

4-опустить ногу

1. И.п. – основная стойка

1,2,3-выпады вперед с правой

4- прыжком поменять ногу

1,2,3-выпады вперед с левой

4- прыжком поменять ногу.

1. И.п. стойка ноги врозь руки по швам

1-прогнуться

2-наклониться

3-присесть

4-И.п.

1. Приседания 10 раз
2. Прыжки на месте, 10 на правой,10 на левой, 10 на двух

Этап 3. Стадион, линия старта. Основная часть.

Построились! Эстафетный бег — олимпийская легкоатлетическая дисциплина, имеющая множество технических отличий от другого вида бега. В состязаниях принимают участие лучшие из лучших, ведь результат достигается усилиями всей команды. Это самый динамичный и увлекательный забег, который обычно проводится в конце всей легкоатлетической программы. Традиционно эстафеты проходят на специально оборудованных стадионах, но массовые забеги, носящие больше развлекательный характер, организуются в любых условиях.

Эстафетный бег зародился в 19 в . и получил огромное признание болельщиков. Вскоре он стал массовым, и уже в 1908 г. был представлен на Олимпиаде. Правда, тогда в нем использовался так называемый шведский стиль — атлеты пробегали дистанцию с отрезками разной длины: 100-200-400-800 м. Спортсменам, участвующим в забегах, необходимо было иметь навыки спринтерского бега.

Давайте вспомним, что такое спринт, спринтер, спринтерская дистанция?

Спринт- легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в беге на короткие (спринтерские) дистанции по стадиону

Спринтер-участник забега

Спринтерская дистанция-  это забеги на короткие дистанции, включая 100, 200 и 400 метров.

И так, эстафетный бег, в чем его задача? Правильно передать эстафетную палочку на большей скорости.

Существуют два способа передачи эстафетной палочки: снизу — вверх и сверху—вниз.

Снизу-вверх. При первом способе бегун, принимающий эстафетную палочку, отводит руку (противоположную руке передающего бегуна) назад чуть в сторону, большой палец отводится в сторону плоскости ладони, четыре пальца сомкнуты, ладонь смотрит прямо назад. Передающий бегун вкладывает эстафетную палочку движением снизу—вверх между большим пальцем и ладонью. Почувствовав прикосновение эстафетной палочки, принимающий бегун захватывает ее, сжимая кисть.

Сверху-вниз. Когда бегун, передающий эстафету, достигает контрольную отметку, принимающий бегун начинает стартовый разгон. Вбегая в зону передачи эстафеты, оба бегуна сближаются, первый догоняет второго, передающий бегун за 2 беговых шага должен дать краткую команду голосом для того, чтобы принимающий бегун выпрямил и отвел руку назад для передачи эстафеты. После выполнения передачи бегун, принявший эстафету, выполняет быстрый бег по своему этапу, а бегун, передавший эстафету, постепенно замедляя бег, останавливается, но не выходит за боковые границы своей дорожки. Только после пробегания зоны передачи другими командами он покидает дорожку. Важно знать что палочка передается строго в зоне передачи эстафеты.

Этап 4. Стадион беговая дорожка. Организация выполнения практического задания. Давайте теперь попробуем на практике.

По очереди попробуем передать эстафетную палочку друг другу.

Можно разделиться самостоятельно по парам. У вас есть линия старта , и если ее считать нулевой точкой то в противоположные стороны 10-15 метров это и будет зона передачи эстафеты, в суме он составляет от 10 до 30 метров. Ваша задача правильно передать эстафетную палочку в зоне передачи. Набегающий и передающий эстафетную палочку вкладывает ее в руку принимающему, а принимающий выходит на встречу передающему на 10-15 метров и начинает движение с постепенным ускорением, как только палочка будет передана, принимающий максимально ускоряется и пробегает вперед на 5 метров.

И так, четыре человека отходят к конусу стоящему у предполагаемой линии старта. По моему указанию начинает максимальное движение первый передающий, как только первая пара заканчивает, вторая готовится к старту и ждет моей команды.

Очень хорошо, у вас все правильно получилось.

Этап 5. Стадион. Линия старта. Эстафета по первой беговой дорожке

Сейчас я вас распределю по этапам, ваша задача на время пробежать эстафету.

1 ученик- этап 5.1

2 ученик-этап 5.2

3 ученик-этап 5.3

4 ученик – этап 5.4

5.ученик – этап 5.5

6 ученик – этап 5.6

7 ученик – этап 5.7

8 ученик – этап 5.8

Этап 6. Заключение. Стадион . линия старта.

Построились! Становись! Ровняйсь! Смирно!

Подводя итоги нашего занятия можно сказать что мы с вами изучили историю эстафетного бега, научились передавать правильно эстафетную палочку, и закрепили знания и умения в эстафетном беге. Так же вспомнили кто такой спринтер, что такое спринт и спринтерская дистанция. Прошу вас взять в руки ваши рабочие листы, и в конце у вас есть лист самооценки, а также обратной связи и пожелания.

Выставляю оценки за работу во время занятия.

Всем спасибо , до свидания!