

Посניתельная записка.

Изучение тем планируют в следующей последовательности:

1. Изучение техники эстафетного бега, условия правильной передачи палочки на большой скорости 2 часа.

2. Совершенствование техники эстафетного бега 2 часа.

3. Учет техники эстафетного бега на дистанции 4*100м

2 часа.

На занятиях используется популярная форма обучения, при

этом используется рассказ, показ, практическое выполнение

заданий, тренировка.

Занятия проводятся на стадионе.

Занятия по разделу «эстафетный бег» способствуют развитию

у школьников скорости-силовой подготовки, координации

движений, точности, содействует воспитанию волевых,

моральных качеств, чувства коллективизма и взаимопомощи

необходимых для укрепления здоровья и

самосовершенствования.

Занятие 1.

Тема: «Изучение техники эстафетного бега»

Задачи урока:

1. Физическая подготовка.

2. Изучение техники эстафетного бега.

3. Развитие двигательных качеств посредством эстафет.

Место проведения: Спортивная площадка

Продолжительность урока – 90 мин.

Части урока	Содержание урока	Дозировка	Организационно- методические указания
----------------	------------------	-----------	--

Флажок.

Инструктор и оборудование: эстафетные палочки, секундомер, стартовый

Организа- ционный момент	Активи- зация на занятие	Подгото- вительная часть 20 мин.	6. ОРУ: выполнения ОРУ	5. перестроение для ОРУ	4. Ходьба: темпе.	3. бег в медленном темпе.	1. Построение, сообщение задач урока, принятие ранпорта, проверка присутствующих.	2. повороты на месте.	1. на носках, руки за голову. II. на пятках руки назад. III. в полуприседе. IV. в полном приседе.	1. И.п. ноги на ширине плеч руки на пояс. 1-4 круговые вращения головой вправо. 5-8 тоже влево. II. И.п. ноги на ширине плеч кости рук к плечам. 1-4 круговые вращения руками вперед. 5-8 тоже назад. III. И.п. ноги на ширине плеч руки перед грудью 1-2 отведение локтей назад 3-4 тоже но прямыми руками.	1. И.п. ноги на ширине плеч руки на пояс. 1-4 круговые вращения руки на пояс. 1-4 круговые вращения головой вправо. 5-8 тоже влево. II. И.п. ноги на ширине плеч кости рук к плечам. 1-4 круговые вращения руками вперед. 5-8 тоже назад. III. И.п. ноги на ширине плеч руки перед грудью 1-2 отведение локтей назад 3-4 тоже но прямыми руками.	2мин.	30с.	1 мин.	20м. 15-20м. 15-20м. 10-15м. 10-15м. 10-15м.	20с.	6мин. 4-5 повторений	5-6 повторений	5-6 повторений	Локти выше.	Кисти от плеч не отрывать.	Глаза открыты.	В колоны по четыре.
Обратить внимание на внешний вид учащихся.	На право, на лево, кругом. Следить за выносом маховой ноги, постановкой ступни, работой рук. Руки вверх вдох, руки вниз выдох	15-20м. 15-20м. 10-15м. 10-15м. 10-15м.	20с.	6мин. 4-5 повторений	5-6 повторений	5-6 повторений	Локти выше.	Кисти от плеч не отрывать.	Глаза открыты.	В колоны по четыре.	2мин.	30с.	1 мин.	20м. 15-20м. 15-20м. 10-15м. 10-15м. 10-15м.	20с.	6мин. 4-5 повторений	5-6 повторений	5-6 повторений	Локти выше.	Кисти от плеч не отрывать.	Глаза открыты.	В колоны по четыре.	

	65 мин.	<p>8. Изучение техники</p> <p>эстафетного бега.</p> <p>Эстафетный бег это командный вид л/а. представлятели команды поочередно пробегают определённые отрезки дистанции, передавая друг другу эстафетную палочку. Бегун первого этапа начинается бег из положения низкого старта с виража, при этом он держит палочку в руке двумя или тремя пальцами. Бегуны второго, третьего, четвёртого этапов становятся в начале зоны передачи в положении высокого старта, при этом голова и туловище разворачиваются в сторону, чтобы была видна контрольная отметка. Как только передающий наступит на контрольную отметку, принимающий сразу начинает бег.</p> <p>Условия правильного проведения палочки на большой скорости.</p> <p>1. Скорость бегунов (принимающего и передающего) должна по возможности совпадать. 2. Расстояние, на которое принимающий подпускает к себе передающего, должно быть точно рассчитано и проверено опытным путём. 3. Момент начала бега выбирает принимающий, он совпадает с моментом пересечения контрольной отметки бегуном передающего этапа. 4. Принимающий должен бежать в полную силу с первых шагов, чтобы увеличить свою скорость до скорости передающего. 5. Момент передачи эстафеты контролируется</p>	<p>Основная часть</p> <p>65 мин.</p>
--	---------	--	--

<p>передвигаем и выдвигается под его команду.</p> <p>Делается контрольная отметка – расстояние до отметки должно быть таким, чтобы бегун с эстафетой достигал принимающего за 3-5 м. до конца зоны передачи. Руки движутся, как в спринте, до момента передачи эстафеты. Как только бегун приблизится к принимающему на расстояние вытянутой руки, он даёт команду «Хоп!». По этой команде принимающий вытягивает руку назад с открытой ладонью и отведённым большим пальцем. Передающий вытягивает руку с палочкой вперёд и вкладывает её в раскрытую ладонь и большим указательным и большим пальцами.</p> <p>Подводящие упражнения.</p> <p>1. Эстафета «Тонки Проводится по круговой дорожке диаметром 10-20 м. Команды построены на противоположных сторонах. По сигналу первые номера начинают бег, стараясь догнать друг друга. Когда участники забега на первом этапе пройдут половину дистанции, участники второго этапа начинают свои места на стороне, ожидая передающего эстафетную палочку. Каждый из них, стремясь при приёме эстафеты достичь равной скорости с участником, завершающим свой этап, начинает бег, когда партнёр пересечёт соответствующий ориентир.</p> <p>2. Самостоятельное определение расстояния до контрольных отметок на</p>	<p>3 повторения</p> <p>5-6 повторений.</p>	<p>Для определения победителей эстафеты встать на продолжении стартовых линий, чтобы одновременно видеть обоих финиширующих.</p> <p>Команда самостоятельно делит дистанцию на этапы и подбирает контрольные</p>
--	--	---

<p>каждом этапе.</p>	
<p>3. Эстафетный бег 4*50м. с разными партнёрами.</p>	<p>3-4 Повторений.</p>
<p>1. Ходьба. 2. Построение, подведение итогов, выставление оценок, окончание урока.</p>	<p>2 мин. 3 мин.</p>
<p>Восстановление дыхания</p>	<p>отметки. Выполнять с учётом зон передачи.</p>
<p>3 мин. Заключение по уроку, ошибки, задания на дом, отметить положительные результаты.</p>	

Занятие 2

Тема: «Совершенствование техники эстафетного бега»

Задачи урока:

1. Физическая подготовка.
2. Совершенствование техники эстафетного бега.
3. Развитие индивидуальных качеств посредством ОРУ.

Место проведения: спортивная площадка

Продолжительность урока – 90 мин.

Инвентарь и оборудование: эстафетные палочки, секундомер, стартовый флажок.

Части урока	Содержание урока	Длительность	Организационно-методические указания
Организа- ционный момент Подгото- вительная часть 20мин.	1. Построение сообщения задач урока. 2. Подготовительная часть урока № 1.	1 мин.	Наличие спортивной формы, выявление больных и освобождённых.
Основная часть 65 мин.	1. Совершенствование техники эстафетного бега. I. Эстафетный бег 4*200м. II. Эстафетный бег 4*100м. в полную силу на время. III. Проверка знаний правил соревнований в эстафетном беге.	1 повторение 3-4 мин.	Уровень команды по силам, чтобы между ними была борьба. Обратить внимание на синхронность передачи палочки. По карточкам.
Заключи- тельная часть 5мин.	Построение подведение итогов, выставление оценок, завершение урока.	5 мин.	Заключение по уроку, ошибки, задания на дом, отметить положительные результаты.

Занятие 3

Тема: «Учёт техники эстафетного бега на дистанции 4*100м.»

Задачи урока:

1. Физическая подготовка.
2. Учёт техники эстафетного бега на дистанции 4*100м.
3. Развитие индивидуальных качеств посредством ОРУ.

Место проведения: спортивная площадка

Продолжительность урока – 90 мин.

Инвентарь и оборудование: эстафетные палочки, секундомер, стартовый флажок.

Организа- ционный момент урока. Построение сообщения задач	1 мин.	Наличие спортивной формы, выявление больных и освобождённых.	
Подгото- вительная часть урока № 1. Подготовительная часть из			
Основная часть 20 мин. Учёт техники эстафетного бега на дистанции 4*100м.			
Критерии оценок. Передающий: «5»-все правильно. «4»-неправильное движение эстафетной палочки, преждевременная команда «Хоп!» «3»-снижение скорости бега, несогласованность в действиях партнёров; уход с дорожки в сторону сразу после передачи; задержка по			

Заключи- тельная часть 5 мин.	Построение, подведение итогов, выставление оценок, завершение урока.	5 мин.	Повторить правила соревнований по изученному виду: 1. спринт. 2. эстафетный бег.
			<p>команде «Хоп!» и, как следствие, выход из зоны передачи.</p> <p>Принимающий: «5»-все правильно. «4»-старт не в полную силу; не полностью раскрыли ладонь принимающей руки; принимающую руку, отводит принимающую руку не точно назад, а назад-в сторону. «3»-отсутствие разметки, формы; приём эстафеты на старт, приём эстафеты на замедленном беге или с остановкой (следствие не точного начала бег), приём эстафеты вне зоны передачи; протягивает руку для приёма, ладью от передающего, оттягивается назад. Судейство из числа освобождённых.</p>

Список используемой литературы:

1. Теория и методика физического воспитания и спорта – Ж.К. Холодов; В.С. Кузнецов.
2. Программа по дисциплине «Физическая культура».
3. настольная книга учителя физической культуры – Л.Б. Кафман, 1998г.
4. Хан А.В. Теория урока физической культуры. Саратов – 1989
5. Лёгкая атлетика – кафедра лёгкой атлетики ГДОИФК им. П.Ф. Лесгарта – 1971г.