**План урока физической культуры № 59, 60.**

**17.04.2020г. 8-А класс. Тема1. Равномерный бег 14 мин. Спортивные игры. Тема2. Развивающие игры на выносливость.**

**Ход урока.**

**1. Ознакомится с фазами бега на средние дистанции.**

**НА СТАРТ!»**

Спортсмен подходит к стартовой линии и ставит сильнейшую ногу носком

к ней.

Другую ногу отставляет назад, упираясь в грунт носком. Туловище выпрямлено, руки свободно опущены.

По команде

**«ВНИМАНИЕ!»**

Спортсмен слегка сгибает

ногу, перенося тяжесть

тела на впереди

стоящую ногу.

Руки чуть согнуты

в локтях. Взгляд направлен вперед.

По команде

**«** **МАРШ** **!»**

Энергично отталкиваясь ногами от земли, начинать бег, стараясь быстро набрать скорость.

**СТАРТОВЫЙ РАЗБЕГ.**

Спортсмен энергично выполняет беговые движения ногами и работая руками. Туловище наклонено вперед. С удлинением

шагов туловище постепенно выпрямляется, и бегун набирает максимальную скорость, которая поддерживается до конца бега.

**БЕГ ПО ДИСТАНЦИИ.**

бег по дистанции должен быть ритмичным и свободным, с небольшим наклоном туловища вперед (взгляд устремлен вперед); нога касается дорожки передней частью стопы

Заключительным усилием для сохранения скорости бега является **ФИНИШИРОВАНИЕ.**

Финишировать нельзя прыжком. После финиша нужно постепенно, замедляя бег, перейти на ходьбу.

Правила в легкой атлетики довольно просты: победителем считается атлет или команда, которые показали лучшие результаты в финальном забеге или финальной попытке технических дисциплин.

**2. Посмотрите видеосюжет. Для этого, удерживая клавишу Сtrl, «кликните» на ссылку:**

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/main/261866/>

**3**. **Ознакомиться с правилами игр «Штандр», «Смена мест».**

**1) «** **Штандр».**

Цель игры: развивать выносливость, меткость, воспитывать честность.

Материалы необходимые для игры: мяч, лучше волейбольный, но можно и резиновый.

Правила игры: Для начала игры необходимо выбрать водящего, это можно сделать с помощью считалочки. Водящий в руках держит мяч. Все играющие собираются возле водящего. Водящий подбрасывает мяч как можно выше. В этот момент все играющие разбегаются в разные стороны. Водящий должен поймать мяч и как только мяч будет в его руках, он кричит: «Штандр!». Все играющие должны остановиться на месте, где их застала эта команда. Водящий должен мячом осалить кого-либо из играющих. Осаленный игрок становится водящим, а водящий становится играющим, и игра продолжается. Игра может идти до тех пор, пока она не надоест.

**2) «Смена мест».**

Цель игры: развитие прыгучести и прыжковой выносливости.

Материалы необходимые для игры: мел для обозначения линии старта (финиша)

Ход игры: Все играющие делятся на две команды. По краям площадки размечаются две линии – это так называемые «дома». Обе команды встают в шеренги лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки, за линиями своих «домов», приседают и кладут руки на колени.

По сигналу все игроки прыгают из глубокого приседа, двигаясь вперед, стараясь быстрее пересечь линию противоположного «дома». Побеждает команда, игроки которой первыми соберутся за противоположной линией. Затем обе команды прыгают в обратную сторону, но в игре не принимает участия тот игрок, который последним пересек линию, он выбывает из игры. Эта игра может продолжаться до тех пор, пока на площадке не останется по 2–3 самых выносливых прыгуна. Побеждает команда, в которой осталось большее число прыгунов. Можно продолжить дальше соревнование, и тогда можно определить лучшего прыгуна.

Команды могут быть смешанными, а могут состоять только из мальчиков или из девочек (если хватает участников).

Эта игра подходит как для игры в спортивном зале, так и для игры во дворе.

**4.Дом. задание: не засиживаться за компьютером. делать физические упражнения в перерывах.**