**План-конспект урока физической культуры**

**по легкой атлетике 8 класс**

Тип урока: закрепление.

Тема: 1.Закрепление техники низкого старта.

2.Совершенствование метание мяча на дальность.

3. Тестирование по разделу легкая атлетика.

Цели и задачи урока:

1. Закреплять технику низкого старта и стартового разгона.
2. Совершенствовать технику метание малого мяча на дальность.
3. Развивать быстроту, ловкость и координацию движений.
4. Воспитывать целеустремленность, сознательность, трудолюбие.

Инвентарь: колодки, теннисные мячи, свисток, флажки и секундомер.

Место проведение: стадион.

Время: 45 минут.

Дата проведения: 17.10.13 г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Частные задачи** | **Содержание урока** | **Дозировка** | **ОМУ** |
| Вводно-подготовительная часть 8-10 мин | | | |
| Организовать занимающихся | Построение. Сообщение задач урока. | 1-2 мин |  |
| Воспитывать навык коллективных действий | Перестроения, строевые упражнения на месте. | 1-2 мин |  |
| Развивать правильную осанку | Ходьба:  - на носках;  - на пятках;  - на внешней стороне стопы;  - в полуприседе;  - в приседе. | 30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек | Следить за соблюдением правильной осанки: спина прямая, плечи развернуты. |
| Активизировать функции организма.  Развивать координацию движений.  Укреплять мышцы ног. | Бег:  - равномерный;  - скрестными шагами правым боком;  - скрестными шагами левым боком;  - спиной вперед;  - без задание бегом «Марш» | 3 мин  30 сек  30 сек  30 сек  1 мин | Следить за дыханием, согласованной работой рук и ног. Обратить внимание на сохранение дистанции. |
| Организовать учащихся к ОРУ | Ходьба свободным шагом с восстановлением дыхания.  Перестроение из 1 колонны в колону 2. | 30 сек |  |
| Подготовить к основной части | Комплекс ОРУ без предметов. | 3-4 мин | См. карточку. |
| Подготовить мышцы ног к беговым упражнениям. | Специальные л/а упражнения:  - с высоким подниманием бедра;  - захлестыванием голени назад;  - прыжки в шаге; | 2-3 мин | Выполняют поточно в двух колоннах. Обращать внимание на частоту шагов, технику исполнения. |
| **Основная часть 20-25 мин** | | | |
| 1.Низкий старт – наиболее распространенный способ начала спринтерского бега, так как позволяет быстрее начать бег и развить максимальную скорость на коротком отрезке. Для обеспечения удобства и прочности опоры ног используются стартовые колодки или стартовые станки. | Низкий старт:  По команде: «**На старт!»** учащийся перешагивает через стартовую линию и встает так, чтобы колодки оказались позади него. Далее ученик приседает, ставит руки на грунт, упирается стопой сильнейшей ноги в опорную площадку задней колодки. Затем он опускается на [http://zaz.gendocs.ru/tw_files2/urls_28/675/d-674480/674480_html_37a5d75e.jpg](http://www.stjag.ru/articles/32517/002.gif)колено ноги, упирающейся в заднюю колодку, подтягивает руки за стартовую линию и ставит их вплотную к ней таким образом, чтобы опора тела приходилась на кисти, большие пальцы были повернуты внутрь, а остальные – наружу (можно опираться на кисти с согнутыми пальцами).Руки в локтях должны быть выпрямлены, но не напряжены, плечи – слегка падать вперед. Спину следует округлить, но не напрягать. Голова свободно продолжает линию тела, а взгляд устремлен вперед на расстояние 0,5–1 м от стартовой линии.  По команде: **«Внимание!»** ученик отрывает колено ноги, упирающейся в заднюю колодку, от земли, поднимает таз [http://zaz.gendocs.ru/tw_files2/urls_28/675/d-674480/674480_html_2d6183fb.jpg](http://www.stjag.ru/articles/32517/002.gif)несколько выше плеч и подает  туловище вперед вверх. Тяжесть тела перемещается на руки и впереди  стоящую ногу.  Переходить из положения «На старт!» в положение «Внимание!» следует плавно.  Затем надо прекратить всякие движения, ожидая выстрела или команды: **«Марш!».** После выстрела или команды: «Марш!» ученик отрывает руки от дорожки и [http://zaz.gendocs.ru/tw_files2/urls_28/675/d-674480/674480_html_m7a414103.jpg](http://www.stjag.ru/articles/32517/002.gif)одновременно отталкивается от колодок. Первой от колодки отрывается сзади стоящая нога, которая выносится вперед и слегка внутрь бедром.  Чтобы сократить время и путь прохождения стопы от колодки до места ее постановки на грунт, первый шаг должен быть стелющимся, т.е. проносить стопу нужно возможно ближе к земле. - стартовый разгон.  Методические указания  1.На счет «раз» -- рука с мячом отводится назад на уровне плеча, правая нога сгибается, туловище закручивается и наклоняется вправо, на счет «два» -- поворачиваясь грудью вперед, выпрямляя правую ногу и поднимая руку с мячом вперед, примять положение «натянутого лука», на счет «три» -- бросок.  2.Бросок выполнять через плечо с последующим проходом вперед правым боком, обратить внимание на рывок левой рукой назад.  3. С активной постановкой левой ноги выполнись метание, обратить внимание на полное разгибание ног, выпрямление туловища с продвижением грудью вперед-вверх без наклона в стороны и вперед.  4. Следить за работой таза и хлестом руки  Все идем в класс | 4-5 мин  4-5 мин  4-5 мин  5-8 мин  3-7 мин | Акцентировать внимание на типичных ошибках.  1. Старты из различных исходных положений: из положения стоя согнувшись, из упора лежа согнувшись, из упора стоя на коленях, из упора стоя на одном колене (маховой ноги), туловище прямо, руки опущены вниз.  2. Стоять на сильно согнутой толчковой ноге, туловище горизонтально, другую ногу (прямую) отвести назад. Руки полусогнуты, одна впереди, другая сзади. Из этого положения начать бег, сохраняя горизонтальное положение туловища как можно дольше.  3. Наклоны туловища в ходьбе. Впереди стоящая нога согнута, руки опущены. По сигналу учителя – резкое движение вперед головой и плечами. Нога, стоящая сзади, активным движением бедра выносится вперед по кратчайшему пути, а нога, стоящая впереди, с нарастающим усилием проталкивает учащегося вперед, он принимает положение, как при беге с низкого старта в момент ухода с колодок, и переходит на бег.  4. Выполнение команд: «На старт!» и «Внимание!» без стартовых колодок. Учитель проверяет правильность принятия стартовых положений занимающихся и устраняет ошибки. Только после того как все учащиеся освоят стартовые позиции, можно переходить к обучению бегу с низкого старта.  Снаряд держится над плечом чуть выше уровня головы, причем локтевой сустав не должен быть ниже уровня плечевого, а угол между плечом и предплечьем должен быть более 90°. Такое положение метающей руки считается наиболее эффективным перед выполнением второй части разбега - подготовки к броску.  метание выполнять двумя шеренгами или группами по 8-10человек |
| Отрабатывать технику стартовых положений.  2. Метание малого мяча  3. Тестирование по разделу легкая атлетика |
| **Заключительная часть -5 мин** | | | |
|  | Подведение итогов.  Уход в раздевалку. | 1 мин  2-3 мин | Отметить класс за активную и хорошую работу на уроке. Дать рекомендации |

**КАРТОЧКА №1**

**КОМПЛЕКС ОРУ**

|  |  |
| --- | --- |
| ***1 упражнение***  И.П. – О.С. руки на поясе; 1 – руки к плечам; 2– встать на носки, руки вверх; 3 –руки к плечам; 4 – вернуться в И.П. | 4-8 раз |
| ***2 упражнение*** И.П. – О.С., руки в стороны**;**1-4- вращение предплечьями внутрь; 5-8- вращение предплечьями наружу. | 4-8 раз |
| ***3 упражнение*** И.П. – О.С., руки в стороны**;**1-4- круговые вращение руками вперед; 5-8- круговые вращение руками назад. | 4-8 раз |
| ***4 упражнение***  И.П. ноги на ширине плеч, руки за головой; 1, 2 –поворот туловища вправо; 3, 4 – поворот туловища влево. | 4-8 раз |
| ***5 упражнение***  И.П. – ноги врозь, руки вверху в замке; 1 – 2 – наклон туловища вправо; 3 – 4 – тоже влево. | 4-8 раз |
| ***6 упражнение*** И.П. – широкая стойка ноги врозь, руки на поясе; 1 – наклон к правой ноге; 2- наклон вперед; 3 – наклон к левой ноге; 4- И.П. | 4-8 раз |
| ***7 упражнение***  ИП  - выпад на правую ногу, руки на колене; 1-3 – пружинистые движения в положении выпада; 4 – поворот в выпад на другую ногу. | 4-8 раз |
| ***8 упражнение*** И.П. – О.С., руки за головой. 1 – приседание;  2 - ИП. | 15-20 раз |
| ***9 упражнение***  Прыжки на месте по звуковому сигналу поворот на 1800 | 10 раз |

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**средняя общеобразовательная школа №2 г. Турана**

**План-конспект урока физической культуры**

**по легкой атлетике 8 класс**

**Учитель физической культуры**

**Байыр-оол В.В.**