Легкая атлетика

Конспект урока по физической культуре

для учащихся 8 класса

**Задачи урока:**

1. Обучение бегу на средние дистанции.

2. Развитие общей выносливости.

3. Воспитание активности, решительности, дисциплинированности.

**Тип урока:** обучающий.

**Метод проведения**: групповой, игровой.

**Место и время:**  проведения: школьный стадион.

**Инвентарь:** бита ,мяч.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание | Дози  ровка | Организационно-методические указания |
| **I** | **Вводная часть**  1. Построение. Приветствие. Сообщение задач урока. | **10** мин  2 мин | Дежурный ученик сдает рапорт о готовности класса к уроку.  Обратить внимание на готовность учащихся к уроку. Наличие спортивной формы. |
|  | 3.Бег (смена места). | 3 мин | Следить за дыханием, согласованной работой рук и ног. Обратить внимание на сохранение дистанции. |
|  | 4. Общеразвивающие упражнения  ***1 упражнение***  И.П. – О.С.  1.- наклон вперед.  2.- наклон назад.  3.- влево.  4.- вправо.  ***2 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.  ***3 упражнение*** И.П. – О.С., руки в стороны**;**1-4- вращение предплечьями внутрь; 5-8- вращение предплечьями наружу.  ***4 упражнение*** И.П. – О.С., руки в стороны**;**1-4- круговые вращение руками вперед; 5-8- круговые вращение руками назад.  ***5 упражнение***  И.П. ноги на ширине плеч, руки за головой; 1, 2 –поворот туловища вправо; 3, 4 – поворот туловища влево.  ***6 упражнение***  И.П. – ноги врозь, руки вверху в замке; 1 – 2 – наклон туловища вправо; 3 – 4 – тоже влево.  ***7 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.  ***8 упражнение***  ИП  - выпад на правую ногу, руки на колене; 1-3 – пружинистые движения в положении выпада; 4 – поворот в выпад на другую ногу.  ***9 упражнение*** И.П. – О.С., руки за головой. 1 – приседание;  2 - ИП. | 5 мин  4-8 раз  4-8 раз  4-8 раз  4-8 раз  4-8 раз  4-8 раз  4-8 раз  4-8 раз  4-8 раз | Следить за дыханием, спина прямая.  Не спешить.  Следить за дыханием.  Дыхание равномерное.  Дыхание равномерное.  Спина прямая. |
| **II** | **Основная часть**  1.СБУ в движении:  1) с высоким подниманием бедра;  2) с захлестыванием голени;  3) Вынос прямых ног вперед;  4) Бег на прямых ногах в наклоне;  5) Подпрыгивания в шаге;  6) Прыжок правой (левой) ногой в шаге;  7) Прыжок с ноги на ногу;  8) Семенящий бег;  9)Выпрыгивания в шаге;  10) высокое бедро в шаге.  Бег 1500 м. по пересеченной местности | **25 мин**  5 мин  10мин | Обращать внимание на частоту шагов, технику исполнения.  Помощники ученики фиксируют время на секундомерах.  Контроль за ЧСС. |
|  | Спортивная игра «лапта». | 10 мин | Правила игры |
| **III** | **Заключительная часть**:  1.Заминка  2.Построение, подведение итогов урока | **5 мин** | Оценки за урок. |