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 | Дозировка  | Организационно-методические указания |
| **I** |  **Вводная часть**1. Построение. Приветствие. Сообщение задач урока. | **10** мин2 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 мин4-8 раз4-8 раз4-8 раз4-8 раз4-8 раз4-8 раз4-8 раз4-8 раз4-8 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 мин10мин | 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. |