**План-конспект  урока по физической культуре.**

**легкая атлетика.**

**10 класс**

**Цель занятия**: повысить  уровень физического развития, развивать физические

качества.

**Задачи**:

1. Развивать скоростные и скоростно-силовые способности;
2. Повышать специальную силовую подготовку бегуна;
3. Развитие выносливости на длинные дистанции.

Место проведения: спортзал.

Время занятия: 45 мин

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ЧАСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ И ИХ СОДЕРЖАНИЕ** | **ПАРАМЕТРЫ НАГРУЗКИ И ОТДЫХА, КОЛ-ВО ПОВТОРОВ, ИНТЕРВАЛЫ ОТДЫХА** | **ОМУ** |
| **1** | **2** | **3** |
| ***Подготовительная часть (5 мин)*** |  |  |
| 1. Построение.
2. Ходьба на носках, пятках
3. Перекат пятка, носок.
 | 800 м |  Следить за осанкой. Спина прямая. |
| ***Основная часть (35 мин)*** |  |  |
| 1. Специальные беговые упражнения
 |  |  |
| а) прыжки в шаге | 1 х 40м | следить за движением рук |
| б) бег с высоким подниманием бедра | 2 х 40м | максимально поднимать бедро, спину держать ровно, следить за движением рук |
| г) бег с захлестом голени | 2 х 20м | спину держать ровно |
| д) ускорения | 3 х 20м |  |
| е) приставные шаги | 2 х 20м |  |
| ж) скрестные движения ног | 2 х 20м |  |
| 1. Бег на выносливость
 | 7 мин | Следить за равномерностью дыхания. |
| 1. Упражнения на восстановление дыхания
 | До 120 уд/мин | Следить за равномерностью дыхания |
| 1. Игра по выбору
 |  |  |
| ***Заключительная часть (5 мин)*** |  |  |
| Подведение итогов урока, выставление оценок |  |  Указать на ошибки. |