ПЛАН – КОНСПЕКТ УРОКА

8 класс

**Тема:** Легкая атлетика.

**Цели и задачи:** а) повторить специальные беговые и прыжковые упражнения.

б) Повышение силовой подготовки.

в) закрепить технику бега на 60 метров.

г) обучение отталкиванию в прыжках в высоту способом «перешагивания».

д) повторить прыжки в «шаге» через преграду.

**Место проведения:** Спортивная площадка.

**Необходимый инвентарь:** Секундомер, флажки, кубики высотой 10 – 15 см..

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Части урока и их содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| I.  II.  III. | Подготовительная часть  а) Построение в 1 шеренгу  б) Сообщение задач урока.  в) Повороты на месте  г) Ходьба: обычным шагом, укороченным шагом, широким шагом.  Бег в медленном темпе  Общеразвивающие упражнения  Основная часть  а) Повышение физической подготовки учащихся.  б) бег с высоким подниманием бедра.  в) ускорением, .  г) Бег с высоким подниманием бедра с переходом на обычный бег.  д) бег на 60 метров.  Прыжок в высоту способом «Перешагивания»  - определение угла розбега;  - определение места отталкивания;  - прыжок с одного шага;  - прыжок с 2 – 3 шагов.  Прыжок в «шаге» через преграду с последующим пробеганием.  Заключительная часть.  Бег с остановкой по сигналу.  Построение в 1 шеренгу.  Подведение итогов. | 11 – 12 мин  до 1 мин  до 1 мин.  до 30 сек.  1 – 1,5 мин.  2 – 3 мин.  К № 3  30 – 32 мин.  6 – 8 мин.  6 -8 мин    7 – 8 мин-  7 – 8 мин.  3 – 4 мин.  2 – 3 мин  до 30с.  до 30с. | В правом верхнем углу площадки.  Проверить наличие учащихся.  Сохранение осанки.  По кругу в колонну по одному, дистанция 2 шага.  Сохранять строй, не обгонять один одного.  Комплекс упражнений № 3 в движении.    Групповой метод.  Подтягивание 3 х 6  д) Подтягивание в висе лежа  Поочерёдно забегами по 4 – 5 учеников. Учитель – за 4 -5 метров около дорожки на расстоянии 1/3 от начала отрезка. «Слаживание» одной ноги объединяется с активной постановкой на опору другой. Скорость увеличивается постепенно. Сохранять «сложение» ноги во время бега по дистанции. Ноги сгибаются в коленном суставе и выносятся вперёд вверх.  Один за одним с дистанцией 7 – 10 метров, 3 – 4 забега с максимальной скоростью. Отдых в момент возвращения к старту.  Учащиеся в одну шеренгу лицом к планке на расстоянии 6 – 8 метровот неё. Последовательно один за одним . высота преграды – 30 – 40 см.Разбег под углом 30\* - 40\*. Правильная постановка стопы на опору. Место для отталкивания определяется возможностью выполнить прямолинейный мах ногой не задев планку. Отталкивание дальней от планки нагой. Шагом вперед после выполнения маха и приземления на маховую ногу. Поочерёдное переноска ног через планку. Маховые движения исвободной рукой и ногой – в направлениирозбега.  Один за одним с дистанцией 5 – 6 шагов.Активная постановка ноги после прохождения через преграду. Наклон туловища вперёд.  Сигнал подаётся свистком  По росту на одной линии.  Отметить лучших. |