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 частьа) Построение в 1 шеренгуб) Сообщение задач урока.в) Повороты на местег) Ходьба: обычным шагом, укороченным шагом, широким шагом.Бег в медленном темпе Общеразвивающие упражнения Основная частьа) 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 миндо 1 миндо 1 мин.до 30 сек.1 – 1,5 мин.2 – 3 мин.К № 330 – 32 мин.6 – 8 мин.6 -8 мин 7 – 8 мин-7 – 8 мин.3 – 4 мин.2 – 3 миндо 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 6д) Подтягивание в висе лежаПоочерёдно 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 свисткомПо росту на одной линии.Отметить лучших. |