

Гурокрине Огу

8 «а»	8 «б»
20.09	21.09

План-конспект

урока по физической культуре 8 класс.

Раздел программы: легкая атлетика

Тема урока: Бег на скорость 60 м с низкого и высокого старта

Цель урока: обучить технике бега на короткие дистанции, отработка высокого старта.

Задачи урока:

Образовательные:

- 1.Познакомить учащихся с техникой бега на короткие дистанции.
- 2.обучить технике бега на короткие дистанции с высокого старта

Оздоровительные:

Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).

Воспитательные:

- 1.Формировать самостоятельность, и личную ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.
- 2.воспитывать чувство соперничества, решительность.

Место проведения: школьный стадион

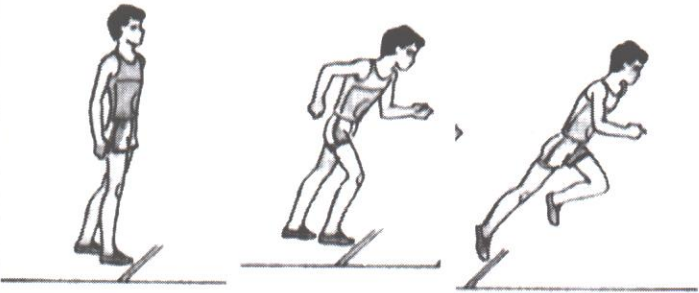
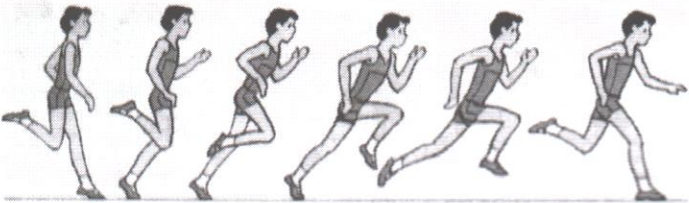
Инвентарь и оборудование: секундомер, свисток.

Учитель: Баранова И.Э. 2022-2023 учебный год

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть, 10 минут		
1. Построение, сообщение задач.	1 мин	Обратить внимание на спортивную форму, обувь занимающихся.
2. Ходьба: высоко поднимая колени, на внешней/внутренней стороне стопы. Бег: с захлестом голени назад, правым/левым боком вперед, скрестным шагом, с ускорением, с постепенным переходом на ходьбу. Ходьба в полуприсиде, обычная ходьба.	0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга по 0,5 круга 0,5 круга 1 круг 1 круг 0,5 круга 1 круг	Напра-во! В обход по залу шагом марш! Обратить внимание на осанку. При движении правым боком левая нога попеременно ставится то спереди, то сзади правой ноги.
3. ОРУ на месте: 1) И. п. - ноги на ширине плеч 1, 2, 3-поднимая руки вверх. Сделать ими три рывка назад. 4-и.п. 2) И, п. - руки за голову, локти отведены назад. 1,2-два наклона вправо. 3,4-то же влево. 3) И. п. - ноги на ширине плеч. 1, 2, 3-три пружинистых	8 повторений 8 повторений 8	Ноги в коленях не сгибать Локти вперед не сводить

<p>наклона вперед. 4-и. п.</p> <p>4) И. п. – руки за головой. 1 – поворот туловища налево. 2 – й. и п. 3 – поворот туловища направо. 4 – и. п.</p> <p>5) И. п. – руки на поясе 1 – 4 – круговое движение туловищем вперед направо. 5 – 6 – то же вперед – налево.</p> <p>6) И. п. – упор лежа. 1, 2 – согнуть руки. 3 – 4 разогнуть руки.</p>	<p>повторений</p> <p>8</p> <p>повторений</p> <p>8</p> <p>повторений</p> <p>10</p>	<p>С места не сходить</p> <p>Туловище прямое</p> <p>И. п. принимать только после команды</p> <p>Колени на пол не ставить</p>
---	---	--

Основная часть, 25 минут

<p>1. Повторение техники бега на 60 метров с высокого старта:</p> <ul style="list-style-type: none"> - команда «На старт!» - «Внимание!» - «Марш!» 	<p>4 минуты</p>	
<p>2. Стартовый разгон</p>	<p>4 минуты</p>	<p>Туловище наклонено вперед, постепенно удлиняя шаг, выпрямляясь и набирая максимальную скорость.</p>
<p>3. Бег по дистанции</p>	<p>4 минуты</p>	
<p>4. Финиширование</p>	<p>4 минуты</p>	<p>Нельзя финишировать прыжком. После финиша нужно постепенно замедляя бег, перейти на ходьбу.</p>
<p>5. Бег на результат 60 м.</p>	<p>9 минут</p>	

Заключительная часть, 5 мин

<p>1. Игра «Делай как я».</p> <p>Ходьба, упражнения для восстановления дыхания.</p>	<p>2 минуты</p> <p>1 минута</p>	
<p>2. Построение.</p> <p>3. Подведение итогов.</p>	<p>1 минута</p> <p>1 минута</p>	<p>Указать на ошибки. Выделить ребят, которые хорошо справились с заданиями.</p>