

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
для учащихся 8 класса

Учитель: Корякин Константин Петрович

Тема урока: Легкая атлетика. Бег на средние дистанции

Задачи урока:

1. Обучение бегу на средние дистанции.
2. Развитие общей выносливости.
3. Воспитание активности, решительности, дисциплинированности.

Метод проведения: групповой, игровой.

Место проведения: Спорт зал.

Дата проведения: 8 января 2020 года;

Инвентарь: Свисток, секундомер, волейбольный мяч

Часть урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I	Вводная часть 1. Построение. Приветствие. Сообщение задач урока.	10 мин 2 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.	5 мин 4-8 раз 4-8 раз 4-8 раз	Следить за дыханием, спина прямая. Не спешить. Следить за дыханием. Дыхание равномерное.

	<p>3 упражнение И.П. – О.С., руки в стороны; 1-4- вращение предплечьями внутрь; 5-8- вращение предплечьями наружу.</p> <p>4 упражнение И.П. – О.С., руки в стороны; 1-4- круговые вращение руками вперед; 5-8- круговые вращение руками назад.</p> <p>5 упражнение И.П. ноги на ширине плеч, руки за головой; 1, 2 – поворот туловища вправо; 3, 4 – поворот туловища влево.</p> <p>6 упражнение И.П. – ноги врозь, руки вверху в замке; 1 – 2 – наклон туловища вправо; 3 – 4 – тоже влево.</p> <p>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.</p> <p>8 упражнение ИП - выпад на правую ногу, руки на колене; 1-3 – пружинистые движения в положении выпада; 4 – поворот в выпад на другую ногу.</p> <p>9 упражнение И.П. – О.С., руки за головой. 1 – приседание; 2 - ИП.</p>	<p>4-8 раз</p> <p>4-8 раз</p> <p>4-8 раз</p> <p>4-8 раз</p> <p>4-8 раз</p> <p>4-8 раз</p>	<p>Дыхание равномерное.</p> <p>Спина прямая.</p>
<p>II</p>	<p>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;</p>	<p>25 мин 5 мин</p>	<p>Обращать внимание на частоту шагов, технику исполнения. Помощники ученики фиксируют время на секундомерах.</p>

	<p>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.</p> <p>Бег 1500 м. по пересеченной местности</p>	10мин	Контроль за ЧСС.
	Волейбол учебная игра	10 мин	Правила игры
III	<p>Заключительная часть: 1.Заминка 2.Построение, подведение итогов урока</p>	2 мин	Оценки за урок.