

План-конспект уроку з фізичної культури

ЛЕГКА АТЛЕТИКА

8 клас

Тема: Розвиток спритності та швидкісно-силових якостей учнів.

Мета:

1. Розвивати спритність та швидкісно-силові якості. Човниковий біг. Стрибкова підготовка.
2. Навчати техніці старту, стартового розбігу та бігу по дистанції на 30 м.
3. Виховувати в учнів потребу до систематичних занять фізичною культурою, свідоме ставлення до зміцнення свого здоров'я, розвивати фізичні та морально-вольові якості.

Завдання:

1. Ознайомити учнів з правилами техніки безпеки під час виконання легкоатлетичних вправ.
2. Удосконалювати техніку виконання стрибкових та бігових вправ.
3. Здійснювати самоконтроль та визначення ЧСС під час уроку та в домашніх мовах.

Місце проведення: спортивний зал.

Інвентар: свисток, секундомір, кубики для човникового бігу, нестандартне обладнання, скакалки.

ХІД УРОКУ

Зміст навчального матеріалу	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I. Підготовча частина (12 хв.)		
Шикування в одну шеренгу, рапорт. Привітання з класом.	3 хв.	Перевірити стан спортивної форми відповідно до погодних умов та стан здоров'я
Повідомлення завдань уроку	1 хв.	Ознайомити учнів зі структурою уроку
Правила техніки безпеки під час уроків з легкої атлетики.	3 хв.	Отримати зворотню інформацію.

Практичне визначення ЧСС за 10 с.		Показати місце розташування пульсу, навчити його визначати.
Стройова підготовка, різновиди ходьби, біг, переміщення приставним кроком, біг, ходьба, ЗРВ у русі.	4 хв.	Чітко виконувати команди
Шикування в одну шеренгу. Перешікування в колону по три.	1 хв.	За командою вчителя
II. Основна частина (28 хв.)		
Човниковий біг: 4 х 9 м: човниковий біг з торканням рукою за лінією човниковий біг 2 х 9 м; човниковий біг 4 х 9 м.	6 хв.	Акцентувати увагу на правильність гальмування ногами та роботу рук. Виконується дві спроби по три учасника.
Спеціальні бігові вправи: біг з високим підніманням колін; біг із закиданням гомілки назад; біг стрибками; пояснення і показ стартового положення (високий старт); стартовий розбіг до 10 м.; біг на 30 м. (по дві спроби); визначення ЧСС за 10 с.	8 хв.	Почергово по три учасника Команда «На старт!», «Увага!», «Руш». Почергово забігами по три учасника. Максимальна швидкість. Ненапружені рухи руками і ногами з великою амплітудою. Відпочинок під час повернення до лінії старту.
Стрибки у довжину з місця:	8 хв.	

<p>стрибки на правій, на лівій, на двох ногах; багатоскоки (8 стрибків з ноги на ногу);</p> <p>стрибки у довжину з місця послідовно (5-6 стрибків); стрибок у довжину з місця (по три спроби); вправи зі скакалкою.</p>		<p>Слідкувати за ритмом роботи рук і ніг.</p> <p>Восьмий стрибок – приземлення на дві ноги.</p> <p>Стрибки більше вгору, ніж вперед з максимальним відштовхуванням.</p>
<p>Естафетний біг на базі човникового бігу:</p> <p>про бігання відрізків 2 по 9 м. з передачею естафети; про бігання відрізків 2 по 9 м. з передачею баскетбольного м'яча; шикування водну шеренгу.</p>	6 хв.	<p>Змагаються дві команди.</p> <p>За зростом по лінії.</p>
III. Заключна частина (5 хв.)		
<p>Повільний біг, рівновага на одній нозі</p>	1 хв.	<p>Руки на пояс, другу ногу вперед.</p> <p>Повторити на обох ногах.</p>
<p>Ходьба з виконанням вправи на увагу.</p> <p>Визначення ЧСС за 10 с.</p>	1 хв. 30 с.	<p>Виконувати вправи за вказівкою вчителя.</p>
<p>Підбиття підсумків уроку</p>	2 хв.	<p>Обов'язково відзначити найбільш старанних учнів.</p>
<p>Домашнє завдання</p>	30 с.	<p>Стрибки у довжину з місця. вправи зі скакалкою.</p>