***Ліцей «Універсум» міста Києва***

*Вчитель фізичної культури :*  ***Павлова Любов Василівна***

Урок легкої атлетики 8-й клас

Мета уроку: 1. Навчити основних елементів техніки виконання

 легкоатлетичних (стрибкових , бігових .метання) вправ .

 2. Тренувати основні фізичні якості школярів

 3. Розвивати силу стрибковими вправами;

Завдання уроку:

 удосконалювати навички бігу на короткі дистанції; повторити стрибки у довжину з місця; розвивати витривалість у бігу на 1000м; розвивати увагу грою «Клас! Струнко!»; пропагувати здоровий спосіб життя

Інвентар : м'ячі для метання; обручі; тенісні ракетки та м'ячі; скакалки сектор для стрибків

Місце проведення: спортивний майданчик.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п |  Зміст уроку | Дозу-ванняхв | Оранізаційно-методичні вказівки |
|  Підготовча частина (14-15 хв) |
| 1 | Шикування, рапорт, привітання, повідомлення завдань уроку | До 30с | Звернути увагу на зовнішній стан учнів і стан здоров’я |
| 2 |  Інструктаж із техніки безпеки під час занять легкою атлетикою | 1хв | Звернути увагу на безпеку під час метання .Протягом бесіди діти відповідають на запитання вчителя |
| 3 | Вимірювання ЧСС |  До 30с | За 10 с, результат помножити на 6. У нормі ЧСС — 60-70 уд/хв. Звернути увагу на самопочуття учнів |
| 4 | Повороти на місці | 1 хв | Чіткість і узгодженість виконання  |
| 5 | Різновиди ходьби: - звичайним кроком;- на носках;- на п’ятках;- на зовнішній стороні стопи;- на внутрішній стороні стопи;- перекатом з п’ятки на носок;- у присіді | 2хв | У колону по одному, дистанція — 2 крокиУтримувати правильну поставу |
| 6 | Різновиди бігу:* звичайний;
* із високим піднімання стегна;
* із закиданням гомілки;
* із прискоренням;
* перехресно;
 | 2хв | Зберігати дистанцію. У повільному та середньому темпі .Дистанція 2-3 крокиЗберігати стрій під час виконання бігових вправ |
| 7 | Вправа для відновлення дихання під час ходьби (підвестися на носки, підняти руки через середину — вдих, руки вниз через сторони, стати на п'ятки, нахил тулуба — видих) | До 30с | Поступово уповільнювати рухи |
| 8 | Загальнорозвивальні вправи у русі:\* Вихідне положення (В. П.) — зігнуті руки біля грудей. 1-2 — пружинисті ривки зігнутими руками; 3-4 — те саме прямими руками; нахили голови в сторони;\* В. П. — праву руку вгору, стиснути в кулак. 1-2 — відведення рук назад; 3-4 — те саме, змінивши положення рук; нахили голови вперед і назад;\*В. П. — руки над головою у «замок». На кожний крок відведення рук назад і прогинання спини;\* В. П. —руки вперед. На кожний крок нахили вперед до торкання підлоги (землі); колові рухи кистями;\* В. П. — руки за голову. Випад вперед на кожний крок;\* стрибки вперед у присіді; те саме лівим і правим боком;\* В. П. — руки вперед та в сторони. На кожний крок мах ногою до торкання різнойменної руки ; | 5-6хв15-20Разів10-12Разів8-10Разів8-10Разів8-10Разів8-10Разів8-10Разів | У колоні по одному. Лікті на рівні плечей..Руки трохи зігнуті в ліктях, рухи пружні Виконувати енергійно, тримати рівновагуНоги в колінах не згинати.Спина пряма, не нахилятися вперед. У спокійному темпі.Рухатись в строю.Руки не опускати, ноги не згинати в колінах . |
| 9 | Виміррювання ЧСС | До30с | У нормі-130-140уд/хв |
|  Основна частина (24-25 хв) |
| 1 |  Низький старт (виконання команд: «На старт!», «Увага!», «Руш!»)  | 5-6 хв | За командою «На старт!» бігун стає попереду колодок, присідає й ставить руки перед стартовою лінією. Потім ногою, що розташована попереду та рухається назад, упиратися об опорну площу доріжки. Ставши на коліно ноги, що розташовується позаду, бігун ставить руки на пальці впритул до стартової лінії. Пальці рук утворюють пружне склепіння між великим пальцем і рештою пальців, що стиснуті між собою. Прямі руки розведені на ширину плечей. Тулуб випрямлено, голова — прямо відносно тулуба. Вага тіла рівномірно розподілена між руками, стопою ноги, що розташована попереду і коліном другої ноги . За командою «Увага!» бігун дещо випрямляє ноги, відокремлює коліно ноги, що розташовується позаду, від доріжки, переміщуючи центр ваги тіла вгору- вперед. Проекція центру ваги тіла на доріжку не доходить до стартової лінії 15-20 см. Таз піднімають на 10-20 см вище ніж рівень плечей  |
| 2 | Стрибок у довжину з місця | 6-8 хв | Стежити за правильністю виконання стрибка ТехнікаВ. п. — стійка ноги нарізно на ширині плечей. Перед початком стрибка підняти руки вгору, стати навшпиньки, а потім опуститися на напівзігнуті ноги, відвести руки назад і нахилити тулуб уперед. Під час виконання стрибка відштовхнутися двома ногами і водночас змахнути руками вперед-вгору. У польоті зігнути ноги в колінах і винести їх уперед, а під час приземлення присісти і винести руки вперед, забезпечуючи тим самим м’яке і стійке приземлення. |
| 3 |  Біг 1000 м | 7-10 хв | Біг на середні й довгі дистанції починають з високого старту. Загальний старт, у повільному темпі |
|  Заключна частина (5-7 хв) |
| 1 | Рухлива гра «Клас, струнко!». Учитель стоїть обличчям до дітей, які вишикувалися в одну шеренгу. Він подає команди. Команду виконують тільки тоді, коли перед нею вчитель говорить слово «клас». Той, хто припускається помилки, робить крок уперед, але продовжує грати. Після завершення гри вчитель називає найбільш уважних учнів | 5-6хв | Згідно з правилами гри, крок уперед роблять ті гравці, які не виконали своєчасно правильної команди |
| 2 | Виміррювання ЧСС | 30с | За 10 с, результат помножити на 6. |
| 3 | Підбиття підсумків | 1хв | Відмітити кращих учнів .Організований вихід зі спортивного майданчика |