План – конспект урока по легкой атлетике

Продолжительность урока : 45 мин

Класс: 4

Место проведения: стадион школы

Инвентарь: секундомер, свисток

Задачи урока: 1. Обучение бега на короткие дистанции.

 2.Развитие скоросто – силовых качеств, быстроты, выносливости.

 3. Воспитание коллективизма

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание частей урока | Дозировка  | ОМУ |
| Подготовительная часть урока | 1. Построение, сообщение задач урока
2. Бег, ходьба
3. ОРУ на месте
4. И.П – руки на пояс, ноги на ширине плеч. Круговое вращение головой

1 – 4 – вправо5 – 8 – влево 1. И.П. – руки к плечам, ноги на ширине плеч. Круговое вращение в плечевом суставе

1 – 4 – вправо5 – 8 – влево1. И.П. – правая рука вверх, левая вниз. Отведение прямых рук назад со сменой положения рук.
2. И.П. – руки перед грудью.

1 – 2 – согнутых рук назад3 – 4 – прямых1. И.П. – руки за голову, ноги на ширине плеч. Повороты вправо, влево
2. И.П. – правая рука на пояс, левая вверх, ноги на ширине плеч. Наклоны вправо, влево со сменой положения рук.
3. И. П. – руки на пояс. Круговое вращение тазом.

1 – 4 – вправо5 – 8 - влево.1. И.П. – упор присев на правую ногу, левая в сторону прямая. Перекаты с ноги на ногу.
2. И.П. – руки за головой. Приседание

2. Бег с заданием1.) Приставными шагами правым боком с хлопком над головой2.) То же левым боком3.) Бег с высоким поднимание колен4.) Захлест5.) Бег с касанием рук6.) Бег с прямыми ногами7.)Многоскоки 8.) Олений шаг9.)Бег спиной вперед | 1 – 2 мин2 – 3 мин6 – 8 раз6 – 8 раз6 – 8 раз6 – 8 раз6 – 8 раз6 – 8 раз6 – 8 раз6 – 8 раз15 раз8 – 10 мин | Обратить внимание на внешний вид учащихсяДобиваться правильного выполнения упражненияРука прямаяНоги не отрывать от полаНаклоны глубже, рука вверх прямаяНога прямаяНоги от пола не отрыватьДобиваться четкого выполнения упражненийРуками касаться колен, колени поднимать вышеРуки за спиной, пяточками касаться рукРуки вдоль туловища, во время бега касаться пятками рукНоги прямыеНа каждой ноге выпрыгивание вверхБег с максимальными выпаламиНа дорогу смотреть через левое плечо |
| Основная часть урока | 1. Догонялки в парах
2. Обучение стартовому разгону
3. Обучение бегу на дистанции 60 м.
 | 15 – 20 мин | Бег на дистанции 30 м. Один учащийся стоит впереди другого на расстоянии 1 – 2 м.Объяснение жестов «На старт!», «Внимание!», «Марш!»Напомнить учащимся, что нельзя перебегать дорожку друг другу, толкаться, оборачиваться назад |
| Заключительная часть урока | 1. Построение
2. Подведение итогов урока
3. Выставление оценок за урок
 | 1 мин1 – 2 мин | Отметить учащихся справившихся с задачами урока |