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 – вправо  5 – 8 – влево   1. И.П. – руки к плечам, ноги на ширине плеч. Круговое вращение в плечевом суставе   1 – 4 – вправо  5 – 8 – влево   1. 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 назад  3 – 4 – прямых   1. 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 – вправо  5 – 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 заданием  1.) Приставными шагами правым боком с хлопком над головой  2.) То же левым боком  3.) Бег с высоким поднимание колен  4.) Захлест  5.) Бег с касанием рук  6.) Бег с прямыми ногами  7.)Многоскоки    8.) Олений шаг  9.)Бег спиной вперед | 1 – 2 мин  2 – 3 мин  6 – 8 раз  6 – 8 раз  6 – 8 раз  6 – 8 раз  6 – 8 раз  6 – 8 раз  6 – 8 раз  6 – 8 раз  15 раз  8 – 10 мин | Обратить внимание на внешний вид учащихся  Добиваться правильного выполнения упражнения  Рука прямая  Ноги не отрывать от пола  Наклоны глубже, рука вверх прямая  Нога прямая  Ноги от пола не отрывать  Добиваться четкого выполнения упражнений  Руками касаться колен, колени поднимать выше  Руки за спиной, пяточками касаться рук  Руки вдоль туловища, во время бега касаться пятками рук  Ноги прямые  На каждой ноге выпрыгивание вверх  Бег с максимальными выпалами  На 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 мин  1 – 2 мин | Отметить учащихся справившихся с задачами урока |