

Билобрицкий Виктор Александрович  
учитель физической культуры  
МАОУ «СОШ №26» г. Балаково,  
Саратовская область,  
2018 год

**План-конспект урока  
в 8 классе по теме  
КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА. СПЕЦИАЛЬНЫЕ БЕГОВЫЕ  
УПРАЖНЕНИЯ**

**Учитель** Билобрицкий Виктор Александрович

**Предмет** физическая культура 8 класс

**Тип урока** образовательно-познавательный

**Авторы учебника** Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений /В. И. Лях, А. А. Зданевич. 8-е изд. М. : Просвещение, 2012. 207 с.

**Цель урока** контроль физической нагрузки, развитие быстроты и ловкости

**Задачи урока**

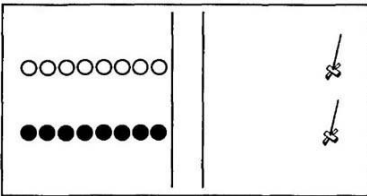
1. Совершенствовать технические действия легкоатлетических упражнений;
2. Развивать быстроту и ловкость (эстафета);
3. Повышать уровень развития двигательных способностей;
4. Воспитывать коллективизм и патриотизм.

**Инвентарь** секундомер, мячи, скамейки

## План-конспект урока

Частные задачи	Содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания
<b>1. Подготовительная часть (20 мин)</b>			
Организовать детей к уроку	1. Построение, приветствие. 2. Сообщение задач урока, формы его проведения. 3. ТБ	3 мин	Обратить внимание на форму, Т.Б. на уроке
Организовать учащихся к выполнению упражнений в передвижениях	4. Перестроение в колонну по одному поворотом на месте и ходьба в обход зала	30 сек	Выполнять перестроение и передвижение команде и подсчет учителя. Акцентировать внимание учащихся на сохранение принятой дистанции при передвижении в ходьбе и беге.
Содействовать общему «разогреванию» и постепенному введению организма учащихся в работу. Способствовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия	5. Упражнения в движении шагом, в колонне по одному: 1) Ходьба на носках, руки на поясе. 2) Ходьба на пятках, руки на поясе. 3) Ходьба с постановкой стопы перекатом с пятки на носок, руки на поясе. 4) Выпады на каждый шаг, руки на поясе.	2 мин	Смену способов передвижения выполнять по распоряжению учителя. Акцентировать внимание учащихся на правильную осанку, смотря в затылок впереди идущего.  Заканчивать шаг энергичным подниманием ступни на переднюю часть стопы.  Акцентировать внимание учащихся на плавное выполнение упражнений  Акцентировать внимание учащихся на быстрое выполнение движений.  Акцентировать внимание учащихся на правильную осанку.
Активизировать функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. Содействовать развитию способности сохранять заданный темп движения	6. Бег с препятствиями в умеренном темпе	4 мин	Акцентировать внимание учащихся на сохранении принятой дистанции
Содействовать оптимизации ритма дыхания и частоты сердечных сокращений	7. Упражнения в глубоком дыхании при передвижении в ходьбе	30 сек	Акцентировать внимание учащихся на ритме дыхания
Обеспечить функциональную готовность организма к действиям по овладению техникой бега на короткие дистанции.	8. Специальные беговые упражнения: 1) Приставной шаг левым, правым боком. 2) Скрестный шаг левым, правым боком.	6 мин	Смену способов передвижения осуществлять по диагонали зала и сигналу учителя.  Упражнения выполнять

<p>Содействовать овладению техникой бега по прямой дистанции, развитию скоростно-силовых качеств мышц ног. Содействовать оптимизации функционального состояния мышечных тканей рук, ног, туловища.</p>	<p>3) Бег с высоким подниманием бедра. 4) Бег с захлестыванием голени. 5) Многоскок (олений бег). 6) Бег с подскоком. 7) Ускорение с высокого старта.</p>		<p>свободно, с постепенно нарастающей частотой движений с последующим переходом на обычный шаг. При выполнении ускорения предварительно обозначить ориентиром финишную линию.</p>
<p><b>Перестроение из шеренги в 4 колонны. ОРУ 4 мин</b></p>			
<p>Обеспечить функциональную готовность организма. Способствовать формированию правильной осанки.  Содействовать увеличению эластичности мышечной ткани рук, плечевого пояса, туловища, ног, подвижности в суставах. Содействовать развитию силы мышц ног.</p>	<p>1. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – 2 – 2 пружинистых наклона вправо; 3 – 4 – наклон влево.</p> <p>2. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – наклон к левой ноге; 2 – наклон вперед, руки вниз; 3 – наклон к правой ноге; 4 – и.п.</p> <p>3. И.п. – стойка ноги вместе, руки на пояс. 1 – 2 – 3 – наклон вперед согнувшись с захватом руками за голень; 4 – выпрямиться в и.п.</p> <p>4. И.п. – стойка ноги врозь, руки назад, пальцы сцеплены в «замок». 1 – 2 – 3 – пружинящие наклоны вперед книзу; 4 – выпрямиться в и.п.</p> <p>5. И.п. – глубокий выпад правой ногой, руки на пояс. 1 – 2 – 3 – пружинистые движения; 4 – смена положения, перестановка ног в прыжке.</p> <p>6. И.п. – выпад на правую ногу, руки вперед: 1 – 2 – перенос веса тела на левую; 3 – 4 – перенос веса тела в и.п.</p> <p>7. Приседания, руки за голову.</p>	<p>3 – 4 раза</p> <p>3 – 4 раза</p> <p>3 – 4 раза</p> <p>3 – 4 раза</p> <p>3 – 4 раза</p> <p>3 – 4 раза</p> <p>15 раз</p>	<p>Акцентировать внимание учащихся на плавном выполнении упражнений с максимальной амплитудой движения. Наклон выполнять точно в сторону.</p> <p>Ноги при наклоне не сгибать.</p> <p>Ноги при наклоне не сгибать.</p> <p>Ноги при наклоне не сгибать. Руки не расцеплять.</p> <p>Акцентировать внимание учащихся на необходимости сохранения правильной осанки при выполнении упражнения.</p> <p>Акцентировать внимание учащихся на необходимости сохранения правильной осанки при выполнении упражнения, при выпаде – нога не сгибается в колене. Спина прямая.</p>
<p><b>Основная часть (20 мин)</b></p>			
<p>Предварительно играющих</p>	<p>1. Эстафетный бег на короткие</p>		

<p>разделить на 2 команды и выстроить в параллельные колонны по одному</p>	<p>дистанции:</p> <p>а) По команде «на старт!», «внимание!», «марш!» первые игроки бегут вперёд к стойкам, оббегают их и возвращаются обратно к линии старта, передавая эстафету второму игроку.</p> <p>б) Прибегавшие встают в конец своих колонн.</p> <p>в) И так по очереди бегут все игроки.</p> <p>г) Команда, пробежавшая эстафету быстрее, считается победителем.</p> <p>2. Подвижная игра «Призовой мяч» Играющие делятся на две или три команды в зависимости от количества участников. Каждая команда получает малый мяч (резиновый или теннисный). Первый в команде начинает игру. Ему, как и остальным участникам, даются три попытки – бросить мяч перед собой вверх (выше головы) и поймать его. За ловлю мяча обеими руками даётся 1 очко, за ловлю правой рукой – 2 очка, за ловлю левой рукой – 3 очка. Если игрок мяч не поймал или подбросил его ниже уровня головы, очки не присуждаются. Победителем считается команда, набравшая наибольшее количество очков.</p>		 <p>● ○ Игроки противоположных команд</p>
<b>Заключительная часть (5 мин)</b>			
<p>Содействовать оптимизации функционального состояния организма учащихся.</p> <p>Содействовать осмыслению учащимися результативности собственной учебно-познавательной деятельности.</p>	<p>1. Бег в обход зала в колонне по одному с постепенным снижением скорости до перехода в семенящий бег и ритмичную ходьбу с последующим выполнением упражнений в глубоком дыхании.</p> <p>2. Построение в одну шеренгу и подведение итогов урока: - оценка степени решения задач, выделение удачно выполненных стартов и рекомендации учащимся.</p>	<p>3 мин</p> <p>2 мин</p>	<p>Выполнять по распоряжению учителя. Акцентировать внимание учащихся на расслаблении основных мышечных групп, на ритме дыхания.</p> <p>Стимулировать учащихся к самоанализу, результативности собственной деятельности на уроке.</p>