**МБОУ Тацинская СОШ №3**

**Конспект урока №16**

**Физическая культура**

**8 «б» класс**

Учитель физической культуры: **Гурова Зинаида Николаевна**

**2017г**

Тема урока: кроссовая подготовка.

Цель урока: обучение технике длительного бега.

Задачи урока:

1. Развитие выносливости, силы, скоростно-силовых качеств

2. Воспитание дисциплинированности, трудолюбия, сознательного отношения к занятиям физическими упражнениями

3. Укрепление дыхательной системы

Место проведения: школьный стадион.

Оборудование и инвентарь: флажки (2 шт., белый и красный), секундомер.

Дата проведения: 17.10.17г

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание урока | Дозировка | ОМУ – организационно-методические указания |
| Вводная 11 мин. | 1. Построение, сообщение задач урока, пульсометрия на начало урока. | 1 мин | Обратить внимание на спортивную форму, обувь, внешний вид учащихся, самочувствие. |
| 2. Ходьба:  - на носках;  - на пятках;  - ходьба спиной вперед | 2 мин | Обратить внимание на соблюдение дистанции. |
| 3. Бег:  - с высоким подниманием бедра;  - с захлестыванием голени;  - прыжки с ноги на ногу;  - приставными шагами. | 3 мин | Обратить внимание на постановку стопы, вынос бедра и работу рук. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Основная  20 мин | - бег 1000м (мальчики)  800м (девочки)  - ходьба 50м и повтор забега | 1000х50  х1000х  100  800х30х  800х100 | Обратить внимание на правильную работу ног и рук. Следить за дыханием. Темп забега учащиеся выбирают каждый свой. |
| 4. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу» | 5 мин.+  5 мин |  |
| 5. Прыжки:  - напрыгивание на бетонные ступени высотой 40 см;  - бег змейкой по лабиринту | 5 мин.  по 5 раз | Толчком, двумя ногами.  Толчком (левой) правой ногой  Соблюдение дистанции при беге. |
| 6. Отжимание туловища  - в положении упора лежа (мальчики);  - в положении упора о гимнастическую скамейку (девочки). | 5 мин.  2х10 раз  2х10 раз | Обратить внимание на положение туловища: не прогибать, держать прямо.  Индивидуальный подход к учащимся, самостоятельная дозировка для слабых и сильных учащихся. |
| Заключи  тельная  9 мин | Подвижная игра знамя | 7 мин | Дети сами делятся на команды |
| Построение, подведение итогов, выставление оценок, пульсометрия на конец урока.  Д/З – равномерный бег – 8 мин. | 2 мин |  |