**План-конспект урока по физической культуре**

**для учащихся 7 класса.**

Тема: Круговая тренировка

Задачи урока: 1. Развитие основных физических качеств и координационных способностей.

 2. Контроль за развитием двигательных качеств.

 3. Воспитание чувства ответственности, сплоченности, смелости и честности в подвижныхиграх.

Инвентарь: скакалки по количеству детей, ленточки, 3 набивных мяча

Время: 45 мин

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка(мин) | Организационно-методические указания |
| *I.Подготовительная часть*1. Построение, приветствие, сообщение задач урока2. Ходьба по залу:-на носках, руки за голову-на пятках, руки к плечам-с высоким подниманием колен к груди, руки на поясе-в приседе3. Бег:-обычный-приставными шагами- с высоким подниманием бедра-с захватыванием голени назад4. Ходьба5. Общеразвивающие упражнения со скакалкой:I. И.п. – о.с., скакалка сложена вчетверо, руки внизу1-натянуть скакалку, руки вверх, левую ногу назад на носок2-и.п.3-4 –то же, но правую назадII. И.п. – широкая стойка, скакалка сложена вчетверо внизу1 – поднимая руки вперед -в стороны и натягивая скакалку, поворот туловища влево2 – и.п.3-4 – то же вправоIII. И.п. – стойка ноги врозь, скакалка вдвое на шее, руки согнуты1 – наклон влево, руки вверх, натягивая скакалку2 – и.п.3-4 – то же вправоIV. И.п. – стойка ноги врозь, скалка сложена вчетверо, руки вверху1 – наклон вперед, коснуться руками пола2 –и.п.3-4 – то же самоеV. И.п. – о.с., скакалка сложена вчетверо внизу1 –4- переступить через скакалку поочередно правой и левой ногой5 –8- то же в обратном направленииVI. И.п. – о.с. скакалка вчетверо сложена внизу1-2 – поднимая руки вперед и натягивая скакалку, присесть на носках3 – 4- и.п.VII. И.п. – стойка ноги врозь, скакалка сложена вчетверо, руки впередМах левой ногой, коснуться скакалки2-и.п.3-4-то же правой ногойVIII. И.п. – о.с., скакалка сложена вчетверо на полу перед собой1-прыжок вперед на двух ногах через скакалку2- прыжок назад3-4- то же самое*II. Основная часть*Круговая тренировка

|  |
| --- |
|  Вход  2 1Лазание по прессгимнастической стенке 3 7 Челночный Набивной мяч бег   4 6Приседание скамейка  5Прыжки через скакалку |

*Работа по станциям:*Пресс – поднимание и опускание туловища из положения лежа на полу 2)Лазание по гимнастической стенке 3)Перепрыгивание через набивной мяч 4)Приседание (с гантелями) 5)Прыжки через скакалку 6)Специальные физические упражнения на гимнастической скамейке  7)Челночный бег (4х9)Подвижная игра «Ловушки с ленточкой»*III. Заключительная часть*Построение. игра «Класс, смирно!»2.Подведение итогов урока, круговой тренировкиОрганизованный уход из залаII.Упражнения на учебных местах:- ведение б/б мяча- прыжки через скакалкуЭстафеты:- бег с мячом и ударом- бег с мячом и ведением на месте- бег с мячом, ведением на месте и гонкой между ногамиIII.Игра «Цапля» Подведение итогов | 10-12΄1΄1΄1-2΄3΄1΄6-8 раз8-10 раз6-8 раз6-8 раз8-10 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз28-30΄30΄΄3-5 раз30΄΄30΄΄30΄΄3-4 раза2-3 раза5-7΄4- 5΄1-2΄1-2΄1΄ | организованнособлюдение дистанциитемп медленныйсоблюдать дистанциюправым и левым бокомколено повышебежать на носкахвосстановление дыханиясмотретьна скакалкувдохвыдохнаклон глубоко,вдохвыдохвыполнять в спокойном темпе, колени не сгибатьследитьза осанкойвдохвыдохноги в коленях стараться не сгибатьследить за счетомОбъяснениеМежду станциями переход, отдых 20-30 ΄΄Ноги согнуты, руки за головуСтараться не задевать мяч-переползание на четверенках--ходьба в приседе-скольжение на груди С максимальной скоростьюНапомнить правилаКто ошибается шаг впередОтметить лучших, выставить оценкистроем |

Преп-ль физич. культуры: Г.В. Макреева