**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 урока  2. Ходьба по залу:  -на носках, руки за голову  -на пятках, руки к плечам  -с высоким подниманием колен к груди, руки на поясе  -в приседе  3. Бег:  -обычный  -приставными шагами  - с высоким подниманием бедра  -с захватыванием голени назад  4. Ходьба  5. Общеразвивающие упражнения со скакалкой:  I. И.п. – о.с., скакалка сложена вчетверо, руки внизу  1-натянуть скакалку, руки вверх, левую ногу назад на носок  2-и.п.  3-4 –то же, но правую назад  II. И.п. – широкая стойка, скакалка сложена вчетверо внизу  1 – поднимая руки вперед -в стороны и натягивая скакалку, поворот туловища влево  2 – и.п.  3-4 – то же вправо  III. И.п. – стойка ноги врозь, скакалка вдвое на шее, руки согнуты  1 – наклон влево, руки вверх, натягивая скакалку  2 – и.п.  3-4 – то же вправо  IV. И.п. – стойка ноги врозь, скалка сложена вчетверо, руки вверху  1 – наклон вперед, коснуться руками пола  2 –и.п.  3-4 – то же самое  V. И.п. – о.с., скакалка сложена вчетверо внизу  1 –4- переступить через скакалку поочередно правой и левой ногой  5 –8- то же в обратном направлении  VI. И.п. – о.с. скакалка вчетверо сложена внизу  1-2 – поднимая руки вперед и натягивая скакалку, присесть на носках  3 – 4- и.п.  VII. И.п. – стойка ноги врозь, скакалка сложена вчетверо, руки вперед  Мах левой ногой, коснуться скакалки  2-и.п.  3-4-то же правой ногой  VIII. И.п. – о.с., скакалка сложена вчетверо на полу перед собой  1-прыжок вперед на двух ногах через скакалку  2- прыжок назад  3-4- то же самое  *II. Основная часть*  Круговая тренировка   |  | | --- | | Вход  2 1  Лазание по пресс  гимнастической стенке  3 7 Челночный  Набивной мяч бег      4 6  Приседание скамейка    5  Прыжки 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 тренировки  Организованный уход из зала  II.  Упражнения на учебных местах:  - ведение б/б мяча  - прыжки через скакалку  Эстафеты:  - бег с мячом и ударом  - бег с мячом и ведением на месте  - бег с мячом, ведением на месте и гонкой между ногами  III.  Игра «Цапля»  Подведение итогов | 10-12΄  1΄  1΄  1-2΄  3΄  1΄  6-8 раз  8-10 раз  6-8 раз  6-8 раз  8-10 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  28-30΄  30΄΄  3-5 раз  30΄΄  30΄΄  30΄΄  3-4 раза  2-3 раза  5-7΄  4- 5΄  1-2΄  1-2΄  1΄ | организованно  соблюдение дистанции  темп медленный  соблюдать дистанцию  правым и левым боком  колено повыше  бежать на носках  восстановление дыхания  смотреть  на скакалку  вдох  выдох  наклон глубоко,  вдох  выдох  выполнять в спокойном темпе, колени не сгибать  следить  за осанкой  вдох  выдох  ноги в коленях стараться не сгибать  следить за счетом  Объяснение  Между станциями переход, отдых 20-30 ΄΄  Ноги согнуты, руки за голову  Стараться не задевать мяч  -переползание на четверенках  --ходьба в приседе  -скольжение на груди  С максимальной скоростью  Напомнить правила  Кто ошибается шаг вперед  Отметить лучших, выставить оценки  строем |

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