***Конспект урока №82 физической культуры для 7 класса.***

**Класс** *7а*

**Количество обучающихся** *28 ,из них 13 девочек 15 мальчиков*

**Раздел***: Легкая атлетика.*

**Тема:** *Техника бега на короткие дистанции.*

**Тип урока:** *урок-совершенствования.*

**ЦЕЛЬ:** *повторение бега на короткие дистанции.*

**Задачи***: 1. Повторить технику высокого старта.*

*2. Повторить технику низкого старта, стартового разгона.*

*3. воспитывать быстроту, скорость реакции.*

*4. развивать навыки сотрудничества.*

*5. проявлять осознанную дисциплину.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Этап урока* | *Деятельность учителя* | *Деятельность обучающихся.* |
| *Организационно-мотивационный* | Проверяет готовность обучающихся к уроку, озвучивает тему и урока; создает эмоциональный настрой  на изучение нового предмета.  Учитель : Для чего нужен бег на короткие дистанции? Какие 5 физических качеств есть у человека? Какое качество развивает бег на короткие дистанции?»  Организует диалог с обучающимися формулирует некоторые задачи урока, составляет совместно с обучающимися план урока.  Проводит построение в шеренгу, сознательно выбрав другое место для построения.  Формулирует задание; создает эмоциональный настрой, обеспечивает мотивацию выполнения. | Обсуждать тему урока, ставить цель, объяснять свою точку зрения.  Выполнять ОРУ на месте, в движении. Устанавливать роль разминки при подготовке организма к бегу на короткие дистанции.  Определять последовательность и приоритет разминки мышечных групп. |
| *Основная* | Перестраивает в 2 шеренги, ведет на место старта на короткие дистанции.  Учитель: Какие виды стартов на короткие дистанции вы знаете? Расскажите о технике высокого старта. Расскажите о технике низкого старта. Каким образом развивается быстрота у человека?  Перестраивает в шеренги.  Бег до маркеров по звуковому сигналу.  Игра «Русская лапта». | Предвидеть уровень усвоения знаний.  Обсуждать технику высокого старта, повторять команды для старта, повторный бег на 30 метров с различных стартов.  Стоять спиной к маркеру по звуковому сигналу разворачиваться, бегут до маркера, кто быстрее.  Определять степень утомления организма во время урока.  Повторяем правила игры, делятся. |
| *Заключительная* | Переводит занятие в спокойный режим. Предлагает варианты дыхательных и расслабляющих упражнений.  Задает вопросы  о задачах урока: Достигнута ли была цель урока? Какие задачи вы сегодня выполнили?  Домашнее задание: повторный бег на короткие дистанции. | Рефлексия, оценить себя и окружающих.  Осознать надобность домашнего задания. |