**План-конспект урока**

**по физической культуре 7 класса**

Тема: Легкая атлетика. Бег 30 метров. Прыжок в длину.

Задачи:

1. Укрепление здоровья
2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции
3. Выявления уровня физической подготовленности учащихся ( бег 30 метров. Прыжок в длину )
4. Развитие быстроты.

Тип урока: Обучение, совершенствование.

Место проведения: стадион

Время: 40мин

Оборудование и инвентарь: Секундомер, флажки.

Дата проведения: 13 мая 2014

Учитель по физической культуре: Евтушенко Ю.П.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание урока**  | **Дозировка** | **Методические указания** |
| Подготовительная часть10-12 мин. | 1. построение | 1 мин. | Обратить внимание на форму. |
| 2. сдача рапорта дежурного | 1 мин. |  Учащиеся выполняют команды дежурного |
| 3. Сообщение темы занятия, целей и задач, хода занятия, напоминание правил | 1 мин. |  |
| 4. Разминка | 10 мин | Учащиеся выполняют команды |
|  - Выполнение команд «равняйсь», «смирно», повороты  на месте «на право»,  «на лево», «кругом» |  |  |
| - перестроение из одной шеренги в две и обратно |  |   |
| -Ходьба, движение по кругу,обычным шагом, ходьба на носках руки за головой, ходьба на пятках руки за спиной, ходьба внешней стороне стопы, ходьба на внутренней стороне стопы. |   |   |
| 3.Медленный бег, движения по кругу. Обычный бег, с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени, бег спиной вперёд, бег с ускорением по сигналу. |  |  |
| 4. Переход на шаг, упражнение на восстановление дыхания |  |  |
| 5. Перестроение в три колонны. |  |  |
| 6.Упражнения на месте |  |  |
| - круговые движения в лучезапястном, локтевом, плечевом суставах | по 4 раза в каждую сторону | Повторить каждое упражнение 3-4 раза. |
| - повороты туловища на каждый шаг. | 8-10 раз | Шаг левой - поворот туловища налево. |
| - ходьба в полу-приседе. | 20-30 м. | Спина прямая, смотреть вперед. |
| - глубокий выпад на каждый шаг | 8 раз на каждую ногу. |  |
| Основнаячасть * 1. мин.
 | 1.Совершенствования техники бега на короткие дистанции низкий старт выполнение команд ; |  | Учащиеся выполняют задание |
| -на старт», «внимание», «марш», по 2 человека с последующим ускорением  | 10-15 минут |  |
| -Финиширование - как важнейший элемент в беге на короткие дистанции. | 3-4 повторения |  |
| 2. Бег 30 метров на результат |  |  |
| 3. совершенствование передвижение скачками по 2 человека. |  | Учащиеся выполняют упражнение |
| 4.Совершенствование техники прыжка в длину с места  | 10 мин. | учащиеся выполняют задание самостоятельно. |
| 5. Выполнения прыжка в длину на результат |  |  |
| Заключительная часть3-4 мин. | лёгкий бег учащиеся в колоне по одному . | 3 мин | учащиеся выполняют задание самостоятельно |
| Построение, подведения итогов, выставление оценок. | 1 мин | Выставление оценок |
|  |  |  |