**Конспект урока физической культуры**

разработанный учителем ФК Догониной В.А.

**Раздел программы:** легкая атлетика

**Тема урока:** «Легкая атлетика: эстафетный бег» (7 класс)

**Основные задачи:**

1. Развитие скоростных способностей.
2. Развитие общей выносливости.
3. Совершенствование техники передвижения по дистанции и передачи эстафетной палочки в эстафетном беге.
4. Воспитывать коллективизм в процессе выполнения заданий в команде

**Место проведения:** стадион школы №254

**Спортивный инвентарь:** эстафетные палочки, ограничительные конусы, футбольный мяч.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частные задачи | Средства | Дози- ровка | Методические указания |
| **1**.Организовать класс для проведения урока.  **2**.Повысить функциональное состояние организма занимающихся.  **3**. Развивать эластичность мышц рук и подвижность в суставах.  **4**. Развивать эластичность мышц туловища.  **5**. Развивать эластичность мышц ног | **Подготовительная часть**  **1**. а)построение  б) сообщение задач  урока  **2**. 1) ходьба  2) бег без задания  3) бег со сменой направления движения  4) высокое поднимание бедра  5) захлест голеней  6) подскоки с вращением рук  7) скрестный шаг  8) передвижение спиной вперед  9) повороты в движении  **3**. и.п. ноги на ширине плеч, руки в стороны.  1) круговые движения в кистевых суставах  2) круговые движения в локтевых суставах  3) круговые движения в плечевых суставах.  **4**. и.п. руки за голову  1) повороты туловища вправо влево  2) наклоны туловища вправо влево  4) и.п. руки вперед, положить на плечи партнеру.  Наклоны туловища вперед.  **5.** 1) и.п. стойка в выпаде правая вперед.  1-3 - пружинистые движения на правой.  4 - смена ног  2) и.п. упор присев, правая нога в сторону  1 - перенос массы тела на правую  2 – и.п.  3 – перенос массы тела на правую  4 – и.п.  3) Круговые движения в голеностопных суставах. | 30”  30”  15’’  2’  1-2’  15 -20’’    15-20’’  15- 20’’  15 –20’’  15-20’’  30’’  8-10 раз  8-10 раз  6 – 8 раз  6 – 8 раз  6 – 8 раз  6 – 8 раз  8-10 раз  8-10 раз  6-8 раз | в одну шеренгу  перестроение из шеренги в колонну по одному  Направление движения менять по команду учителя  выполнять по диагонали стадиона.  Выполняется одно задание на диогональ.    выполнять по кругу,  по свистку: 1 свисток через левое плечо, 2 – через правое.  Перестроение через середину в колонну по 4.    Выполнение всех упражнений осуществляется под счет преподавателя.  Выполнять под счет преподавателя.  Упражнения выполняются в парах, самостоятельно.  Выполнять под счет преподавателя.  Выполнять самостоятельно. |
| **1.**Повторить технику старта бегуна, принимающего эстафету  **2**. Повторить технику передачи эстафетной палочки  **3.** Совершенствовать технику эстафетного бега в целом.  **4**. Развитие скоростных способностей    **5.** Развитие выносливости. | **Основная часть**  **1.1.** Старт на прямой из положения с опорой на одну руку.  **1.2.** старт на повороте при выходе из виража.  **1.3.** Старт на прямой при выходе из виража.  **2.1.** Передача эстафетной палочки правой, левой руками на месте.  **2.2** Передача эстафетной палочки в движении в медленном темпе.  **2.3.** Передача эстафетной палочки на максимальной скорости в эстафетной зоне.  **3.** Командный эстафетный бег на полную дистанцию.  **4.** Соревнование по эстафетному бегу.  Бег 1500 метров. | 3-4 повтор.  3-4  повтор.  3-4 повтор.  2-3 мин  3-4 повторен  2-3 повтор.  2-3 повтор.  3эстафе- ты | Выполнять по 4 человека.  На отдельной дорожке  Разделить на пары  Упражнение выполнять на отдельной дорожке, по сигналу учителя.  На отдельной дорожке.  Эстафетная зона 10-15 метров  Дистанция этапа ½ круга, команд не менее двух.  Все учащиеся делятся на команды. Дистанция этапа 1 круг.  Без учета времени. |
| **1.**Содействовать оптимизации функционального состояния организма занимающихся.  **2.**Содействовать осмыслению учащимися результативности собственной учебно-познавательной деятельности. | **Заключительная часть**  **1.** 1) Ходьба в колонне по-одному с последующим расположением учащихся врассыпную по залу и выполнение упражнений в глубоком дыхании и на расслабление.  2) Игра на внимание  **2.** Построение и подведение итогов урока:  - выявление мнений учащихся о результативности их деятельности,  - оценка степени решения задач,  - выделение лучших. |  | Выполнить под счет и по распоряжению учителя. Акцентировать внимание учащихся на ритме дыхания, на плавном выполнении упражнений на расслабление мышц  В одну шеренгу.  Стимулировать учащихся к самоанализу результативности собственной деятельности на занятии. |