**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 голову1) 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 правую2 – и.п.3 – перенос массы тела на правую4 – 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 раз8-10 раз6 – 8 раз6 – 8 раз6 – 8 раз6 – 8 раз8-10 раз8-10 раз6-8 раз | в одну шеренгу перестроение из шеренги в колонну по одномуНаправление движения менять по команду учителявыполнять 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 мин3-4 повторен2-3 повтор.2-3 повтор.3эстафе- ты | Выполнять по 4 человека. На отдельной дорожкеРазделить на пары Упражнение выполнять на отдельной дорожке, по сигналу учителя.На отдельной дорожке.Эстафетная зона 10-15 метровДистанция 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 мышцВ одну шеренгу.Стимулировать учащихся к самоанализу результативности собственной деятельности на занятии. |