**План – конспект урока**

**по физической культуре для учащихся 7 класса**

**Тема: Легкая атлетика**

**Задачи урока:**

1. Обучение техники бега на короткие дистанции; прыжкам толчком одной ногой, двумя ногами.
2. Развитие быстроты, прыгучести, ловкости.
3. Воспитания трудолюбия, активности, чувства товарищества.

**Место проведения:** спортивная площадка.

**Оборудование и инвентарь:** рукоход, волейбольный мяч

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть  урока | Содержание | Дозировка | Организационные –методические указания |
| **I.** | **Вводная часть** | **10** |  |
|  | 1. Построение, сообщение задач урока | 1 | Дежурный сдает учителю рапорт о готовности класса к уроку. |
|  | 1. Ходьба: 2. на носках; 3. на пятках; 4. на внутренней и внешней сводах стопы | 1 | Следить за правильной осанкой |
|  | 1. Общеразвивающие упражнения в ходьбе | 3 | См. приложения 2 |
|  | 1. Подвижная игра «Ловля цепочкой» | 5 | См. приложения 5 |
| **II.** | **Основная часть** | **30** |  |
|  | 1. Прыжки с места толчком двумя ногами | 4 | Ученики выполняют прыжки с места повторно, считая количество прыжков. Победитель: наименьшее количество прыжков от боковой линии до боковой   |  | | --- | |  | |
|  | 1. Прыжки на левой ноге (на правой) | 4 |  |
|  | 1. Челночный бег (4\*10 м): 2. и.п.: высокий старт; 3. и.п.: низкий старт; 4. и.п.: присед; 5. и.п.: левым (правым) боком вперед | 7 | Выполняют все ученики класса: касаться рукой боковой линии площадки, закончить упражнение в том же исходном положении, в каком начинали ускорение |
|  | 1. Подвижная игра «Перестрелка» | 15 | См. приложение 5.  Команда мальчиков играет против команды девочек |
| III. | **Заключительная часть** | **5** |  |
|  | 1.Лазание по рукоходу в висе | 2 |  |
|  | 2.Построение, подведение итогов урока, организованный уход | 3 | Домашнее задание: упражнение на осанку, гибкость. |

**Список** **литературы**:

1. Физкультура. 7 класс: поурочные планы/авт.-сост. Г.В.Бондаренкова, Н.И.Коваленко. – Волглград: Учитель, 2005. – 156 с.

Приложение 2

**Общеразвивающие упражнения в ходьбе**

1. И.п. – о.с.

Задание. В ходьбе – хлопки руками спереди и сзади на каждый шаг с продвижением на отрезках прямой.

1. То же, но сочетая движения рук в стороны с хлопком под согнутым коленном правой и левой ноги.
2. То же, но сочетая движения рук в стороны с хлопком под прямой ногой с оттянутым носком.
3. И.п. – о.с.

Задание. В ходьбе на каждый шаг симметричные движения руками: вперед, в стороны, вверх и вниз – назад.

1. То же, но движение руками в стороны, вверх, вперед и вниз назад.
2. То же, но движение руками вверх, в стороны, вперед и вниз назад.
3. И.п – о.с.

Задание. В ходьбе на каждый шаг движения руками: вперед, в стороны, вперед, вниз-назад.

1. То же, но движения руками вперед, перед грудью,вперед, вниз-назад.
2. То же, но движения руками вперед, в стороны, вверх, вниз-назад.
3. И.п – о.с.

Задание. Одновременная постановка рук на 8 счетов на пояс, к плечам, вверх. Два хлопка сверху с последующим возвращением рук обратно вниз.

1. То же, но движения руками выполняются во время ходьбы на месте, начиная с левой ноги.
2. То же, но движения руками выполняются во время прыжков на двух ногах на месте.
3. И.п – о.с.

Задание. С правой руки на 16 счетов последовательно поднимать руки на пояс, к плечам, вверх, два хлопка с верху с последующим возвращением обратно с двумя хлопками о бедра.

1. То же, но все движения выполняются в ходьбе на месте, начиная с левой ноги и правой руки.
2. То же, но все движения выполняются во время прыжков на двух ногах на месте.

Приложение 5

**Ловля цепочкой**

Площадка (волейбольная). Игру начинает водящий, который преследует игроков, свободно бегающих на поле. Догнав или осалив игрока, берет его за руку, и вдвоем начинают преследовать остальных. Третий играющий присоединяется к ним и встает в середину, и ловля продолжается. Каждый раз пойманным считается игрок, которого окружили ловцы, причем крайние должны сомкнуть руки. Цепочка ловцов увеличивается, и спасаться от них становится все труднее. Победителями считаются два последних участника, которых не поймали.

**Перестрелка**

Площадка делится чертой поперек на две равные части. На расстоянии 2 – 2,5 м от каждой из коротких сторон площадки проводится еще по черте. Площадка представляет собой поле, состоящее из 4 полос: две полосы широкие («города») и две узкие (места для «плена»). Две равные команды размещаются каждая в своем городе в произвольном порядке. Учитель подбрасывает мяч вверх на середине площадки. Игроки, не выходя из своих городов, стараются завладеть мячом. Игроки каждой команды бросают мяч в игроков противника, чтобы выбить их из города и взять в плен. Каждый игрок, задетый мячом, становится «пленником», после чего он переходит на полосу, помещенную за городом другой команды. Пленник может подбирать (или ловить) залетающий на его полосу мяч и бросать его в игрока чужой команды. Пленных можно освобождать. Для этого надо бросить любому пленнику мяч так, чтобы тот мог поймать его с лета. Если пленник поймает мяч, то, держа его в руках, он переходит в свой город. Обе команды стараются мешать пленникам ловить мяч. Выигрывает команда, сумевшая взять в плен игроков другой команды (больше пленных).

**Правила: 1.** В игре не разрешается заходить за очерченные линии (помимо случаев ухода в плен и возвращения из плена), брать мяч, находящийся на другой полосе, бегать с мячом, отбивать летящий мяч ладонями. В случаи нарушения этих правил другая команда получает право брать обратно в свой город любого из своих игроков, попавших в плен (или не отдавать в плен задетого мячом игрока ). **2.** Если игрок поймает мяч, брошенный в него, или мяч, переброшенный пленному игроку, это за попадание не считается; если же при попытке поймать мяч игрок выпустил его из рук, то в таком случае попадание считается действительным, и такой игрок идет в плен.