**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

 **ШКОЛА №13**

**город Мурманск**

(разработка урока 7 класс)

**Конспект урока разработал:**

**учитель физической культуры**

**Шаповалов Дмитрий Павлович**

**2013 год**

Легкая атлетика

 Конспект урока по физической культуре

для учащихся 7 классов

**Задачи урока:**

1. Обучение технике: прыжков на двух и одной ноге; бега на средние дистанции

2. Развитие прыгучести, выносливости, координации.

3. Воспитание активности, решительности, дисциплинированности.

**Тип урока:** обучающий.

**Метод проведения**: групповой, игровой, соревновательный, индивидуальный.

**Место**  проведения: школьный стадион или спортивный зал.

**Инвентарь:** гантели, кегли; мячи б/б, обручи, барьеры; гимнастические скамейки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание | Дозировка  | Организационно-методические указания |
| **I** |  **Вводная часть**1. Построение. Приветствие. Сообщение задач урока. | **10** мин2 мин | Дежурный ученик сдает рапорт о готовности класса к уроку.Обратить внимание на готовность учащихся к уроку. Наличие спортивной формы.  |
|  | 2. Строевые упражнения | 1 мин | Повороты: «Налево!», «Направо!», «Кругом». |
|  | 3..Ходьба:1) на носках;2) на пятках;3) перекатом с пятки на носок; | 2 мин | Обратить внимание на осанку при выполненииупражнений |
|  | 4. ОФП с гантелями.* И.п.- стойка ноги врозь с гантелями опущенных руках.

1-2 –дугами наружу гантели в стороны- кверху (вдох), 3-4-и.п. (выдох).* И.п.- то же.

1-2 правую руку вверх, левую назад (вдох),3-4 –смена положения рук (выдох).* И.п.-то же.

1- поднять плечи (вдох), 2-и.п. (выдох).* И.п.- лежа на скамейке лицом вниз в опущенных к полу руках.

1-2-гантели в стороны (вдох), 3-4 –и.п. (выдох).* И.п.- стойка ноги врозь, гантели в опущенных руках.

1-гантели вперед, 2-гантели в стороны,3-гантели вверх, 4- дугами наружу гантели вниз.* И.п.- сидя на скамейке, гантели к плечам. Попеременное выпрямление рук с гантелями вверх.
* И.п.- стойка ноги врозь, руки (с гантелями) в стороны,

1-4 – четыре круговых движения вперед- кверху,5-8 –то же в другую сторону. | 5 мин | Следить за дыханием, спина прямая.Не спешить.Следить за дыханием.Закрепить ноги за гимнастическую стенку.Дыхание равномерное.Дыхание равномерное.Спина прямая. |
| **II** | **Основная часть** 1. Бег:1) с высоким подниманием бедра;2) с захлестыванием голени;3) прыжки с ноги на ногу;4) сочетание; бег по инерции 10м, ходьба 60м2. Прыжки: (по10 прыжков);1) толчком двумя ногами 2) толчком одной ногой (левой, правой);3) прямо;4) боком (левым, правым) | **25 мин**5 мин10мин | Техника безопасности на уроках легкой атлетики (см. инструкция) *Особое внимание на уроке обратить на детей с ослабленным здоровьем, уменьшить для них нагрузку в два раза.*Напомнить технику бега на поворотах. Бег по кругу в парах по сигналу учителя. Помощники ученики фиксируют время на секундомерах.Класс перестроить из 1 колонны в 4.Прыжки выполняются через барьер высотой 20 см. обратить внимание ученики возвращаются в свою колонну шагом. |
|  | 2. Эстафеты с предметами. | 10 мин | Мяч можно держать двумя руками:а) над головой;б) за головой;в) за спиной;г) на плече и др.10Вести мяч ногой; катить мяч одной или двумя руками.11Отбивать мяч одной или двумя руками.12Нести мяч, стукнуть в обруче.13В каждом обруче стукнуть мячом.а) вести мяч ногой;б) катить между предметами.1415 |
|  **III** | **Заключительная часть**:1. Построение, подведение итогов урока2. Домашнее задание: сгибание и разгибание рук в упоре:1) показ;2.) выполнение учеником. | **5 мин** | Оценки за урок. |

Список литературы:

А.П. Матвеев, С.Б.Мельников . Методика физического воспитания с основами теории – М. Просвещение, 1991. - 191с.

В.И. Ковалько. В помощь школьному учителю. Универсальное издание. – М.: ВАКО, 2005. – 400с.

Г.И. Погадаев. Настольная книга учителя физической культуры – 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 496с.

В. И. Лях . Физическая культура: 5-9кл.: тестовый контроль: пособие для учителя. – М.: Просвещение, 2007