**План – конспект урока**

**по физической культуре для учащихся 7 класса**

**Тема: Легкая атлетика**

**Задачи урока:**

1. Обучение техники бега на короткие дистанции;
2. Развитие быстроты, ловкости.
3. Воспитания трудолюбия, активности, чувства товарищества.

**Место проведения:** спортивная площадка.

**Оборудование и инвентарь:** рукоход, футбольные мячи

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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. Беговые упражнения:

1)бег с высоким подниманием бедра2)с захлестыванием голени3)прыжками с ноги на ногу | 5 | Следить за осанкой за движением рук и дыханием |
| **II.** | **Основная часть**  | **30** |  |
|  | 1. Бег с ускорением

1)и.п высокий старт2)и.п низкий старт3)и.п упор присев4)спиной вперед | 5 | Ученики строятся в две шеренги на боковой линии футбольного поля.По сигналу выполняют ускорение на противоположную сторону,обратно легким бегом |
|  | 1. Прыжки на левой ноге (на правой)
 | 5 |   |
|  | 1. Подвижная игра «Воробьи вороны»
 | 10 | Класс делится на две команды по середине футбольного поля, с одной стороны - вороны с другой – воробьи. Из разных исходных положений по сигналу учителя (ВО-РО-БЬИ) воробьи начинают догонять ворон или сигнал (ВО-РО-НЫ) вороны догоняют воробьев до «домиков» |
|  | 1. Подвижная игра «Вызов номеров»
 | 10 | Играют теми же командами. По середине поля ставится 2 мяча, команды выстраиваются по разным сторонам поля и рассчитываются по порядку номеров. По вызову номера от каждой команды ребенок бежит до мяча, дотрагиваясь до него и бежит обратно.побеждает тот игрок который первым прибежал на исходную итак называть все номера в разных порядках. Из разных исходных положений. |
| 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. |

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.