

**План-конспект урока по физической культуре
в 7 классе на тему: « Легкая атлетика»**

Цель: формирование и развитие двигательных навыков у учащихся.

Задачи урока:

Образовательная: совершенствование техники высокого и низкого старта и стартового разгона.

Развивающая: развитие скоростных качеств.

Воспитательные:

1. Воспитание инициативности и самостоятельности у учащихся.
2. Воспитывать психологическую устойчивость (противостояние утомлению и напряжению).

Инвентарь: секундомер, свисток.

Место и дата проведения: спортивный зал ,06.09.2016

Учитель: Савина М.А.

	Задачи	Содержание	Д	ОМУ
Подготовительная часть 10-12 мин	Организовать внимание учащихся	Построение, приветствие, сообщение задач урока. Инструктаж по т/б.	1мин	Обратить внимание на внешний вид
		Строевые упражнения: Нале-Во! Напра-Во! Кру-Гом!	1мин	
		Упражнения в ходьбе: 1. На носках, руки вверх 2. На пятках, руки за спину 3. В полуприседе, руки вперед 4. Перекаты с пятки на носок	2мин	Руки выпрямить
			30сек 30сек 30сек 30сек	
	Медленный бег	4мин		
	Подготовить к предстоящей работе	ОРУ:	1. И.п. полуприсед, руки на колени. 1-2 выпрямиться, правую ногу назад на носок, руки вверх; 3-4 и.п. 5-8 тоже с левой ноги	7мин
8р			В спине прогнуться	
2. И.п. о.с. правая		16р	Рывок реще	

		<p>рука вверх</p> <p>1-2 рывки руками</p> <p>3-4 смена положения</p>		
		<p>3. И.п. руки перед грудью, кисти в замок</p> <p>1-выпрямление рук вперед</p> <p>2-и.п.</p> <p>3-выпрямление рук влево</p> <p>4-и.п.</p> <p>5-выпрямление рук вправо</p> <p>6-и.п.</p> <p>7-выпрямление рук вверх</p> <p>8-и.п.</p>	16р	Руки не расцеплять
		<p>4. И.п. упор лежа</p> <p>1-сгибание локтевых суставов</p> <p>2-и.п.</p> <p>3-сгибание локтевых суставов</p> <p>4и.п.</p>	М-20р, Д-15р	
		<p>5. И.п. широкая стойка, руки на пояс</p> <p>1-2 наклон к правой</p> <p>3-4 наклон к левой</p> <p>5-6 наклон назад прогнувшись</p> <p>7-8 наклон</p>	16р	Наклон глубже ноги не сгибать
		<p>6. И.п. о.с.</p> <p>1-наклон</p> <p>2-наклон назад прогнувшись</p> <p>3-присед</p> <p>4-и.п.</p>	16р	Наклон глубже
		<p>7. И.п. о.с.</p> <p>1-выпад вправо, руки в стороны</p> <p>2-и.п.</p> <p>3-выпад влево, руки в стороны</p> <p>4-и.п.</p> <p>5-выпад правой, руки</p>	32р	Выпад глубже, руки выпрямить

		вверх 6-и.п. 7-выпад левой руки вверх 8-и.п.		
		8. И.п. о.с. 1-прыжком, широкая стойка ноги врозь, руки в стороны 2-прыжком, узкая стойка ноги врозь, руки вверх 3-тоже что 1 4- и.п.	32р	Прыгать выше
		СБУ:		
		С высоким подниманием бедра	0,5кр	Бедро параллельно полу
		С прямыми ногами вперед	0,5кр	Носок на себя
		Спиной вперед	0,5кр	Смотрим через левое плечо
		С захлестом голени назад	0,5кр	Захлест чаще
		Семенящий	0,5кр	
Основная часть 20-23 мин	Совершенствование высокого и низкого старта и стартового разгона	Старты из различных и.п.: 1. выбегание из упора лежа 2. выбегание из упора сзади 3. выбегание из седа спиной вперед	5мин	Первый шаг ближе к рукам Поворот через левое плечо
		Старты на различный сигнал: 1. выбегание с низкого старта по хлопку (свистку и т.п.) 2. выбегание с низкого старта с сопротивлением 3. выбегание с низкого старта «под ворота»	5мин	Слушаем внимательно сигнал Сопротивление-удержание партнером за пояс «Ворота» натянута скакалка чуть выше пояса
	Развитие	Подвижная игра	5мин	Цель: догнать

	скоростных способностей	«Пятнашки» с выполнением низкого старта		группу, стартующую впереди (расст. 3-4метра)
		Подвижная игра «Воробьи-вороны»	5мин	Цель: догнать соперника применив низкий старт
часть 3м ПОДГОТОВИТ.	Привести организм в оптимальное состояние	Игра на внимание Построение, подведение итогов урока, сообщение д/з.	1мин	Если четное число-хлопок, не четное-прыжок вверх.