**Конспект урока по физической культуре**

**для учащихся 7 класса**

**Тема:** Легкая атлетика.

**Цель:** - развитие основных физических качеств и двигательных способностей;

- повышение уровня физической подготовленности учащихся;

- повышать мотивацию учащихся к занятиям физической культуры и математике.

**Задачи:** 1. Научить технике низкого старта и стартового разбега.

2. Повторить технику выполнения прыжка в длину способом «согнув ноги».

3. Повторить технику метания малого мяча.

4. Развивать скоростно-силовые качества, координацию движений и ловкость.

5. Воспитывать сознательное отношение к самостоятельным занятиям

физической культурой и математикой.

**Оборудование:** мячи для метания, кегли, стартовый флажок, секундомер.

**Место проведения:** спортивная площадка.

**Учитель физической культуры: Тюрина Наталья Александровна**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Содержание учебного материала | дозировка | | | Организационно-методические указания |
| о | п | смг |
| **І.** | **Подготовительная часть** | **10м** | **10м** | **10м** |  |
|  | 1.Построение, рапорт дежурного, приветствие. Техника безопасности на уроке. | 1м | 1м | 1м | Обратить внимание на внешний вид учащихся, психологическое и эмоциональное состояние учащихся |
| 2. Измерение ЧСС за 30с. | 1м | 1м | 1м | Опросить учащихся и состоянии здоровья |
| 3. Ходьба:  - на носках  - на внешней стороне стопы  - на внутренней стороне стопы  - ходьба с высоким подниманием колен  - спортивная ходьба | 30с  1м  30с  30с | 30с  1м  30с  30с | 30с  1м  30с  30с | Руки на поясе  Следить за осанкой, за правильным выполнением упражнения  Руки согнуты в локтях |
| 4. Бег:  - бег на носках  - бег с высоким подниманием бедра  - бег боковым галопом | 1м  1м  1м | 1м  1м  1м | 1м  1м  1м | Следим за дыханием  Темп медленный  Следим за дыханием и темпом |
| 5. Ходьба медленном темпе с упражнениями для восстановления дыхания | 30с | 30с | 30с | Восстановление дыхания |
| 6. Комплекс ОРУ на месте | 4м | 4м | 4м | Перестроение в круг |
| 7. Измерение ЧСС за 30с. | 1м | 1м | 1м | Опросить учащихся о самочувствии. Пульс должен быть 120-140уд/мин.  Соответственно данных пульса снижаем или повышаем нагрузку в следующей части урока |
| **ІІ.** | **Основная часть** | **20м** | **20м** | **20м** |  |
|  | **І. Специальные подводящие упражнения легкоатлета**  1. Бег с забрасыванием голени с последующим ускорением  2. Бег высоко поднимая бедро с последующим ускорением  3. Прыжки с ноги на ногу с последующим ускорением  4. Ускорение с высокого старта по команде учителя | 2м | 2м | 2м | Работа в парах.  Ученик удерживает стартующего в полсилы, дает возможность сделать ускорение и следим за правильным выполнением упражнения. |
|  | **ІІ. Старт и стартовый разбег:**  1.Выбегание с высокого старта: партнер впереди движется спиной вперед удерживает стартующего руками за плечи после пробегания 5-6 метров, отпускает ученика, отойдя влево.  2. Выбегание с низького старта: партнер позади держит стартующего специальной веревкой, которая удерживает стартующего.  3. Ускорение с низького старта на расстояние до 30 м. по команде учителя | 2м | 2м | 2м | Следим за правильным выполнением упражнения |
|  | **ІІІ. Метание мяча**  1.Подготовительные упражнения для метания мяча:  И.п. Стоя боком к направлению метания, ученик имитирует метание мяча, а в это время партнер, стоя позади удерживает кисть руки метающего, поддерживая, дает возможность выполнить пружинистые движения, как во время метания.  2.Метание малого мяча «из-за спины через плечо», стоя лицом и боком к направлению метания.  3.Метание малого мяча с разбега используя скрестный шаг | 2м | 2м | 2м | Следим за правильным отведением руки, правильное выполнение с шага и разбега |
|  | **ІV. Прыжки в длину с разбега**  1.Прыжки в длину с места (приземление в яму для прыжков).  2.Прыжки в длину с короткого разбега отталкиваясь от мостика высотою 15см.  3. Прыжки в длину с короткого разбега через эластический бинт висотою 30-40см | 2м | 2м | 2м | Следим за приземлением на две ноги |
|  | **V. Эстафеты**  ***1. «Попрыгунчики»***  Ученики стоят в колоне один за одним и выполняют прыжки в длину с места, измеряем длину прыжка. В конце эстафеты слаживается общая сумма прыжка в длину.  ***2. «Сложи пример»***  Первый ученик выполняет бег до кегли и пишет пример, второй – пишет ответ, и так дальше.  ***3. Игра «Вызов номеров»***  Игроки стоят в колоне (выполнив расчет по по порядку номеров)  Учитель называет математический пример, учащиеся выполняют вычисление и тот ученик под соответственным номером выполняет бег до кегли, оббегает ее и возвращается на свое место. И так дальше. | 2м  2м  2м | 2м  2м  2м | 2м  2м  2м | Перестроение в две колоны, в каждой команде должны быть учащиеся основной, подготовительной и СМГ.  Учащиеся подготовительной и СМГ помогают в судействе  Не оценивается  Не оценивается |
| **ІІІ.** | **Заключительная часть** | **2м** | **2м** | **2м** |  |
|  | 1. Построение.  2. Измерение ЧСС за 30с.  3. Домашнее задание: прыжки через скакалку 2х50 р.  3. Подведение итогов урока, оценить работу учащихся на уроке, организованный уход из урока. | 1м  1м | 1м  1м | 1м  1м | Спросить учеников о самочувствии.  Что понравилось на уроке?  Какие упражнения было тяжело выполнить?  Указать ошибки во время выполнения упражнений. Отметить самых активных учеников. Выставить оценки. |