План-конспект учебного занятия по физической культуре для обучающихся 7 класса

Предмет: физическая культура **Раздел**: легкая атлетика **Класс:** 7 класс

Тема урока: обучение технике бега на короткие дистанции **Тип урока:** комбинированный

Задачи:

Образовательная: ознакомить обучающихся 7 класса с особенностями бега на короткие дистанции и создать правильное представление о технике бега

Оздоровительная: укреплять здоровье у обучающихся 7 класса, развивать физические качества (быстроту, реакцию, скоростную выносливость)

Воспитательная: воспитывать у обучающихся 7 класса дисциплинированность и умение слушать

Инвентарь и оборудование: отсутствует

Ход урока

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
	Подготовительная часть (15 минут)		
1.Организовать учащихся на урок 2.Обьяснить технику безопасности 3.Сформулировать цели и задачи урока 4.Подготовить организм к нагрузке в основной части	1) Построение 2) Техника безопасности 3) Приветствие 4) Сообщение задач урока Организованный выход обучающихся на стадион - разминочный бег <u>ОРУ на месте:</u> 1) И.п.- ноги на ширине плеч, руки перед грудью 1-2-отведение рук назад 3-4-отведение прямых рук назад с поворотом туловища вправо 5-6-отведение рук назад 7-8- отведение прямых рук назад с поворотом туловища влево 2) И.п.-ноги вместе, руки на пояс 1-выпад правой ногой в сторону, руки вперед	5 минут 3 минуты 8 минут 10-12 раз 10-12 раз	 X Равняйсь! Смирно! По порядку рассчитайсь! Здравствуйте учащиеся 7 класса! в колонне по одному, дистанция 1 метр бежать в свободном темпе 1) руки точно перед грудью 2) поворот точно в сторону 3) локти на уровне плеч 1) выпад точно в сторону 2) при выпаде корпус наклоняется вперед на 45’

	2-и.п 3- выпад левой ногой в сторону, руки вперед 4-и.п 3) И.п-ноги шире плеч, руки вперед в стороны 1-мах правой ногой к левой руке 2-и.п 3- мах левой ногой к правой руке 4-и.п 4)прыжки на месте	 32 повторения 30 раз	 1) спину сохраняем прямой 2) ноги в коленных суставах не сгибать 3) касаться носком ноги до кончиков пальцев руки 1) руки в свободном положении 2) прыжки осуществляются на 5-10 см от земли
Основная часть (25 минут)			
	Перестроение: из колонны по одному в колонну по два поворотом в движении. Подводящие упражнения: - бег по прямой (60 м) с не высокой скоростью - бег с высоким подниманием бедра; - семинящий бег; - бег с захлестом голени;	 1 прямая 2 прямые 2 прямые 2 прямые	упражнения выполняются на отрезке 40 метров 1) бежать в свободном темпе 2) не частить 3) руки работают разноименно 1) бедро параллельно земле 2) руки работают разноименно 3) шаг выполняется коленом вперед 4) постепенно наращиваем скорость 5) после 15 метров переходим в бег с ускорением 6) обратно возвращаемся легко бегом 1) во время выполнения упражнения колени не «остаются сзади», а выносятся вперед 2) руки работают как при беге 3) спина прямая 4) корпус не наклоняется вперед 5) постепенно наращиваем скорость 6) после 15 метров переходим в бег с ускорением 7) обратно возвращаемся легко бегом 1) упр. выполняется свободно 2) руки работают как при беге

			3) спина прямая 4) корпус не наклоняется вперед 5) постепенно наращиваем скорость 6) после 15 метров переходим в бег с ускорением 7) обратно возвращаемся легко бегом
	<u>Бег по повороту</u> -бег по кругу со средней и высокой скоростью;	2 раза	Упражнения выполняются на отрезке 60 метров 1) первый раз бежим со средней скоростью, постепенно наращивая скорость 2) второй раз бежим с высокой скоростью и сохраняем её до конца дистанции
	- бег с ускорением по повороту и выходом с виража на прямую;	2 раза	1)первый раз бежим со средней скоростью, постепенно наращивая скорость 2)второй раз бежим с высокой скоростью и сохраняем её до конца дистанции 3) при беге стараться пяткой крутить колесо
Снизить нагрузку, переключить на другой вид деятельности	-бег по прямой с низкого и среднего старта с ускорением и финишированием	2 раза	1) первый раз бежим со среднего старта 2) второй раз бежим с низкого старта 3) на финише набираем максимальную скорость 4) частая работа рук и ног 5) колене при беге выносится вперед 6) после финиша постепенно сбрасываем скорость и восстанавливаем дыхание
	<u>Построение в колонну по два</u> <u>Организованный уход со стадиона</u>	3 минуты	
Заключительная часть (5 минут)			
	1) Построение 2) Подведение итогов 3) Выставление оценок 4) Домашнее задание 5) Организованный уход из зала	5 минут	●●●●●●● X На первоначальное построение становись! Равняйсь! Смирно! До свидания учащиеся 7 класса!