**План – конспект урок физической культуры в 7 классе**

**Раздел:** Лёгкая атлетика.

**Тема:** Челночный бег.

**Задачи:**

1. Обучение технике челночного бега, ускорению.
2. Воспитание скоростных качество в подвижных играх, эстафетах.
3. Воспитание дисциплинированности.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Содержание** | **Доз-ка** | **Организационные указание** | **Методические указания** |
| **Основная часть (27 мин)** | Расчёт на 1-2Построение класса в две колонны | 1,5` | Чёткость в расчёте. | Указать направление колонны. |
| Ускорения на 6 м, с высокого старта | 2` | Передвижение строго по прямой по сигналу | Соблюдать дистанцию |
| Ускорения 5×6 м с касанием линии | 3,5` | Передвижение с максимальным ускорением | Внимание обратить на выполнение поворота |
| Забег лидеров в челночном беге | 1` | Выявить сильнейшего |  |
| Ускорения 4×9 м | 3` | Передвижение строго по прямой по сигналу | Обратить внимание на стартовый рывок |
| **Игровые эстафеты:** |
| «Рваный бег»9м, 6м,3м | 4` | Разделить команды по 3 человека по обе стороны площадки | Движения встречные, по сигналу |
| «Кто быстрей» | 2` | Положение команд прежнее | Ускорение на 9м, прыжок через скакалку. Ускорение на 9м |
| Эстафета с гимнастической палкой | 5` | Учащийся пробегает с гимнастической палкой до намеченной линии, возвращается и игра продолжается до определения победителя | Эстафета с гимнастической палкой |
| «Мяч среднему» | 5` | Указать расстановку учащимся, объяснить правила игры | «Мяч среднему» |
| **Заключительная часть (3 мин)** | Медленный бег | 1` | По залу в колонне | Спина прямая, |
| Ходьба | 1` | По залу в колонне | Спина прямая, |
| Упражнение на восстановление дыхания | 1` | Соблюдать дистанцию | На раз – руки вверх, на два - вниз |
| Построение |  | Соблюдать дисциплину |  |
| Подведение итогов |  |  |  |
| **Домашнее задание:**Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, у юношейПрыжки на скакалке у девушек |  |  | Организованный уход из зала |