

Конспект урока о физической культуре для учащихся 7 «Д» класса.

Тема: Легкая атлетика.

Цель урока: Совершенствование прохождения полосы препятствий.

Задачи урока:

Образовательные:

1. Совершенствовать прохождение снаряда "рукоход".
2. Совершенствовать прохождение снаряда "бревно".
3. Совершенствовать прохождение полосы в целом: "наклонные препятствия", "лабиринт", "бревно", "рукоход"- в медленном беге и на скорость.

Оздоровительные:

1. Укрепить опорно-двигательный аппарат и дыхательную систему.
2. Развивать координацию и скоростно-силовые качества.
3. Обучить приемам самомассажа.

Воспитательные:

1. воспитывать смелость, решительность и устойчивость внимания.
2. Привить любовь к занятиям легкой атлетикой

Дата проведения: 26 мая 2017 года.

Место проведения: спортивная площадка МБУ «Лицей№51»

Учитель: Батова Е.Е.

Инвентарь и оборудование: Гимнастическая стенка, полоса препятствий, свисток.

Часть урока	Содержание урока	Дозировка	Организационно-методическое указание
Подготовительная часть 12-13 мин.	Построение, приветствие, сообщение задач урока.	1 мин.	Краткая и точная формулировка задач, сконцентрировать внимание.
	Строевые упражнения.	20 сек.	Направо! Налево! Кругом!
	Ходьба: а) на носках, руки вверх;	30 метр.	Соблюдать дистанцию, держать спину прямо.
	б) на пятках, руки за спину; в) на внешней стороне стопы, руки за головой;	30 метр. 30 метр	Плечи расправить, подбородок поднять. Локти развести в стороны, смотреть вперед.
	г) в полуприседе на носках, руки на поясе.	30 метр.	Спину держать ровно, не выгибаться.
	Бег: Медленный бег.	400 метр.	Держать темп, не переходить на шаг.
Специально-беговые упражнения:	1. Бег с высоким подниманием бедра.	2 x 30 м.	Руки работают у груди, колени поднимать выше.
	2. Бег с захлестыванием голени.	2 x 30 м.	Спину держать прямо, касаться пяточками ягодиц.

	<p>3. Бег прямыми ногами вперед. 4. Выталкивание на каждый шаг. 5. Прыжки в шаге. 6. Ускорение.</p> <p>Упражнения у гимнастической стенки:</p> <p>1. Вис спиной к стенке, поднятие согнутых ног до груди. 2. Вис лицом к стенке, отведение прямых ног назад. 3. Стоя лицом к стенке "многоскоки".</p>	<p>2 x 30 м. 2 x 30 м. 2 x 30 м. 2 x 30 м.</p> <p>12 р. 12 р. 30 р.</p>	<p>Не наклоняться, руки работают у груди. Выталкиваться вверх выше. Длинные прыжки. В полную силу.</p> <p>Колени поднимать к груди.</p> <p>Ноги прямые, отводить как можно дальше. Прыжки со сменой ног на ступеньке.</p>
<p>Основная часть 20-24 мин.</p>	<p>Совершенствование. Прохождение полосы препятствий.</p> <p>1. Прохождение гимнастической стенки по её периметру. 2. Прохождение "рукохода". 3. Прохождение "бревна". 4. Прохождение полосы препятствий в целом на скорость: наклонные препятствия; лабиринт; бревно; рукоход.</p>	<p>2 x 15 м. по 3 р. по 5 р. по 2 р.</p>	<p>Поточным методом друг за другом.</p> <p>Поточным методом в колонну по два. Соблюдать дистанцию. Поточным методом в колонну по два. Сохранять равновесие. Старт по сигналу, быть внимательным.</p>
<p>Заключительная часть 3-4 мин.</p>	<p>Ходьба на восстановление дыхания.</p> <p>Построение в одну шеренгу Обучение приемам самомассажа:</p> <p>1. Растирание кончиков пальцев и ладоней. 2. Растирание мочек ушей. 3. Разминание шейного и плечевого отдела руками.</p> <p>Подведение итогов урока.</p>	<p>30 мин. 30 сек. 30 сек. 30 сек. 1 мин.</p>	<p>Поднять руки - вдох, опустить - выдох.</p> <p>Тщательно, до разогрева.</p> <p>Аккуратно. Медленные, глубокие движения пальцев сверху вниз.</p> <p>Выделить лучших, выставить оценки.</p>