**Физическая культура \_\_\_7\_\_\_\_ класс**

**План –конспект урока физической культуры №\_\_7-8\_\_\_\_\_**

Место проведения: Спорт зал **:** 45 мин.

Цель урока:1. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега

Задачи урока: 1. Провести учет 60 м

2. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега

3. Закрепить технику разбега при метании

Инвентарь:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | Содержание |  | **Әдістемелік нұсқаулар**  О.М.У |
| **1** | Вводно-подготовительная часть  1. Построение, сдача рапорта.  2. Сообщение темы и задач урока.  3. Строевые упражнения в движении.  4. Ходьба и её разновидности:  *а)* ходьба на носках;  *б)* ходьба на пятках;  *в)* ходьба в полуприседе;  *г)* ходьба в приседе;  *д)* прыжки вверх на каждый шаг.  5. Бег и его разновидности:  *а)* бег в медленном темпе;  *б)* бег с захлестыванием голени;  *в)* бег с высоким подниманием бедра;  *г)* бег в шаге;  *д)* ускорение с набеганием.  ОРУ на месте:  1. И.п. – о.с. 1 – руки дугами вперед-вверх, левую ногу назад на носок; 2 – и.п.; 3–4 – то же самое с другой ноги. Повторить 7–8 раз.  2. И.п. – руки на пояс. 1 – наклон влево; 4 – и.п.; 3–4 – то же в другую сторону. Повторить 7–8 раз.  3. И.п. – то же. 1 – присесть, руки вперед; 2 – и.п. Повторить 15–16 раз.  4. И.п. – о.с. 1 – руки в стороны; 2–3 – пружинистые наклоны вперед; 4 – и.п. Повторить 12–14 раз.  5. И.п. – упор присев на правую ногу. 1–2 – перенос тяжести тела на левую ногу; 3–4 – то же на левую. Повторить 6–8 раз.  6. И.п. – о.с. 1 – упор присев; 2 – упор, лежа; 3 – упор присев; 4 – и.п. Повторить 7–8 раз.  7. Прыжки на месте с разведением ног в стороны – 20–25 раз. | **12-15 мин**  1'  3'  5'  6'  8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз | Обратить внимание на готовность класса к уроку.  Краткость и четкость в изложении.  Четкость выполнения предварительной и исполнительной команды.  Дистанция 2 шага, следит сзади идущий. Следить за осанкой, при ходьбе на носках ноги не сгибать, руки точно в стороны.  Дистанция 2 шага.  Руки работают вдоль туловища, частота работы ног близка к max  Бег с max усилием.  Частота вращения близка к max .  Наклон глубже, рука прямая.  Руки не опускать.  Наклон глубже, ноги не гнуть в коленном суставе.  Спина прямая. |
| 1.  Совершенствать технику движений рук ног в полете в прыжках в длину: – прыжки в шаге с 3–5 шагов разбега с приземлением в положение «шага» – 3–4 раза; – прыжки с 5–7 шагов разбега через две линии на расстоянии 2 м одна от другой с дальнейшим пробеганием –3–4 раза; – прыжки с увеличением длины разбега, отталкиваясь от дорожки перед ямой, – 4–5 раз. В полетной фазе прыгун летит в положении «шага» до половины длины прыжка, затем подтягивает толчковую ногу к маховой, а колени согнутых ног – к груди, готовится к приземлению. Рука, одноименная маховой ноге, к 1/3 полетной фазы поднимается сзади через сторону вверх. Перед приземлением руки движутся сверху вперед, затем вниз и назад. Ноги, разгибаясь в коленных суставах, выносятся как можно дальше вперед. 2. Техника приземления при прыжках в длину:– прыжки с места в длину (одиночные, двойные, тройные) с далеким вынесением ног при приземлении, садясь в яму, и с выходом вперед (вперед-в сторону) – 6–8 раз; – прыжки в длину в шаге с 3–5 шагов разбега, приземляясь на обе ноги, – 4–5 раз; – то же с приземлением в прыжковую яму и выходом вперед, сгибая ноги и поднимая руки вперед, – 3–4 раза. Совершенствать технику метания мяча на дальность с 4–6 шагов разбега: – метание с одного шага – 2–3 раза; – то же с трех шагов разбега – 2–3 раза; – имитация разбега с четырех шагов с остановкой после каждого (выполняется с преподавателем и по его команде) – 4–5 раз. Оценка техники бега на 60 м и результата: – пробные выходы с низкого старта – 1–2х20–25 м; – пробегание дистанции на результат – 1 попытка | 27 '  5'  11'  11' | Выполнить упражнение 3-5р.  Выполнить упражнение 3-5р.  Туловище выпрямлено, голова держится прямо  http://spo.1september.ru/2007/16/13.gifВыполнить упражнение 3-5р  Выполнить упражнение 3-5р  Учащиеся метают поточно или одновременно (для этого должны быть размечены секторы с цифровыми показателями). |
| 1. Построение в шеренгу.  2. Домашнее задание.  3. Подведение итогов.  4. Организованный уход. | 3'  0,5 ' '  1'  1'  0,5' ' | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |

**Здравствуйте дорогие пользователи моего сайта!**

На создание своих планов я потратил ни мало времени и сил.

Я не могу их выложить просто, так сами понимаете, что это такое создание документации.

Так что я их вам конечно отдам! Но за скромное вознаграждение всего 250 рублей. За каждый класс.

Я, принимаю Киви Qiwi

<https://visa.qiwi.com>

Вот мой кошелек +77751084573 пополняем через терминалы Qiwi или в обычных терминалах в разделе «Электронные деньги» выбираем из списка Qiwi кошелек!

За вопросами пишем мне в контакт <http://vk.com/taran_310> либо по телефону +77751084573

Емейл taran\_310@mail.ru

<http://planypofizkulture.jimdo.com/>