**Конструкт урока по физической культуре для 7 г**

**класса**

**Раздел**: легкая атлетика

**Тема**: Челночный бег

**Цель**: развитие скоростных и координационных способностей

**Задачи урока**:

Образовательная: совершенствовать технику выполнения челночного бега через координацию;

Оздоровительная: развивать координацию, быстроту посредством челночного бега и координационных упражнений;

Воспитательная: воспитывать чувство морально-волевые качества через выполнение челночного бега и сдачи норматива

**Тип урока по решению образовательных задач**: Совершенствование

**Место проведения**: спортивный зал

**Инвентарь и оборудование**: Фишки, свисток, секундомер, набивной мяч, боссу

**Урок проводил:** Назаров Кирилл Сергеевич

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть  урока | Содержание | Дозировка | ОМУ |
| **1**  12 мин | Построение  Сообщение задач урока, ТБ | 2 мин | В одну шеренгу  Обратить внимание на внешний вид, напомнить правила поведения на уроке физической культуры |
| Строевые упражнения (перестроение) | 10 сек | В одну колонну, организация дисциплины  **Методы обучения**: словесные (инструктирование, похвала, объяснение, счет, команды); наглядные (показ); практические (целостно-конструктивный).  **Методы организации**: фронтальный |
| Бег в медленном темпе с изменением направления  На 1 свисток поворот на 360, на 2-а бежим в другую сторону | 2 мин | Соблюдать дистанцию, дыхание равномерное, при беге не разговаривать |
| Ходьба на восстановление дыхания | 30 сек | Вдох – руки вверх, выдох – руки опустить вниз, соблюдать дистанцию, спина прямая |
| ОРУ в движении:  1)И.П.-руки перед грудью  1-поворот туловища вправо, шаг правой ногой  2-то же влево  3-4-то же  2)И.П.-правая рука вверх, левая вниз  1-2-рывковое движение правой рукой  3-4-смена, то же левой  3)И.П.-руки на пояс  1-выпад правой ногой вперед  2-то же левой  3-4-то же  4)И.П.-руки на пояс  1-шаг правой ногой, наклон вправо  2-то же влево  3-4-то же  5)И.П.-руки перед грудью  1-4-круговые движения в лучезапястном суставе | 3 мин  16 счетов  16 счетов  16 счетов  16 счетов  16 счетов | Спина прямая, руки вниз не опускать скручиваться не резко, выполнять строго под счет  Спина прямая, руки в локтевых суставах не сгибать, соблюдать дистанцию , рывковые движения выполнять с мах амплитудой строго под счет  Спина прямая, соблюдать дистанцию м, коленный сустав не выходит за проекцию стопы, выпад выполнять как можно ниже  Спина прямая, соблюдать дистанцию, наклон выполнять с мах амплитудой  Спина прямая, соблюдать дистанцию, выполнять строго под счет |
|  | Специально-беговые упражнения по диагонали:  1)Приставной шаг правым/левым боком  2)Бег с высоким поднимаем бедра  3)Бег с захлестыванием голени  4)Прыжки на правой/левой ноге  5)Выпрыгивания | 5 мин  2 площадки  2 площадки  2 площадки  2 площадки  2 площадки | Спина прямая, соблюдать дистанцию , руки на пояс  Спина прямая, соблюдать, руки работают как при беге, бедро поднимать до угла 90 градусов  Спина прямая, соблюдать дистанцию руки работают как при беге, захлест выполнять чаще  Спина прямая, соблюдать руки на пояс  Спина прямая, соблюдать дистанцию выпрыгивания выполнять как можно выше, руки на пояс |
| Перестроение | 20 сек | Из одной колонны в две колонны |
| **2**  22 мин | 1. Повторение техники и Пробные попытки 2 раза Челночного бега 3х10  2. Принятия норматива Челночный бег 3х10  Упражнения на координацию  Учащиеся разбиваться на 4 станции  1.Стоя на боссу набивать теннисный мячик по переменно об пол  2. На координационной лестнице зашагавшая по переменно через каждый шаг ловить в руки набивной мяч  3. Стоя на боссу указательным пальцем правой руки нарисовать в воздухе воображаемый круг, указательным пальцем левой руки нарисовать треугольник воображаемый квадрат  4. на раз вытягиваем прямо правую руку, а левую уводим в бок(левую сторону). На 2-а левую руку поднимаем в верх, а правую уводим в бок (правую сторону). На 3-и правую руку поднимаем в верх, а левую вытягиваем в перед . Выполняем тоже самое и строгой стороной меняя руки  Игра «Салки с манишкой» | 5мин  6 мин  12 мин  5 мин | **Методы обучения**: словесные (инструктирование, похвала, объяснение, указания); наглядные (показ); практические (игровой).  **Методы организации**: фронтальный, групповой, индивидуальный  1.Старт. с высокого старта. Опорная нога должна стоять впереди в полусогнутом положении. Противоположная рука спереди, а другая — сзади.  Корпус находится под небольшим наклоном вперёд с ровной поясницей. 2.Разворот.Для этого та нога, которая оказывается впереди, на месте разворота ставится носком внутрь  3.Финиш. Третий отрезок дистанции должен полностью пройти с ускорением и начинать тормозить можно только после пересечения финишной черты..  Колени согнуты, не торопиться, отбивать не высоко, стараясь не удерживать зрительный контроль  Не торопиться соблюдать, соблюдать дистанцию, стараясь не соблюдать зрительного контроля с ногами  Не торопиться, выполнять спокойно    Соблюдая дистанцию, не торопиться. Следить за своими движениями  В начале игры выбирается водящий. Один из игроков надевает шляпу. Задачей водящего является осалить игрока в шляпе. Однако это не так легко сделать, так как игроки постоянно передают шляпу друг другу. Игрок, которому передали шляпу, должен остановиться и надеть ее. Бегать, держа шляпу в руке, запрещается.  Если водящему удалось осалить игрока в шляпе, они меняются ролями. Если какой-то игрок уронил шляпу на землю или забыл надеть ее на голову, он становится новым водящим |
|  | Перестроение | 10 сек | Из 2 шеренг в одну шеренгу |
| **3**  3 мин | Построение | 30 сек | В одну шеренгу |
|
| Подведение итогов урока | 2 мин | Похвала победителей подвижных игр, что получилось или не получилось, организация дисциплины |
| Организованный уход из зала | 30 сек |  |