

# ПЛАН-КОНСПЕКТ

## УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

**Учитель:** Теплов Максим Сергеевич

**Класс :** 7Б

**Тема урока:** Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.

**Цель урока:** Обучение эстафетному бегу и передаче эстафетной палочки.

**Задачи урока:**

-Образовательные : Обучение эстафетному бегу и передаче эстафетной палочки.

-Воспитательные : Прививать интерес к занятиям физической культуры и спорта.

-Оздоровительные : Развитие скоростно-силовых качеств учащихся.

**Место проведения :** стадион «Колос»

**Оборудование :** секундомер , свисток , эстафетные палочки .

**Дата проведения:** 12.04.2021

### ХОД УРОКА

СОДЕРЖАНИЕ	ДОЗИРОВКА	ОМУ
Подготовительная часть (16 мин)		
Построение. Приветствие.	1 мин	«Класс ,в одну шеренгу становись!» «Равняйся!» «Смирно!» «Здарвствуйте!» «Вольно!» Тема нашего урока : Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.
Разминка	15мин	
Бег	5мин (3круга)	«Направо!Раз,Два!» «По стадиону 3 круга медленным бегом,марш!» Ученики пробегают 3 круга и продолжают движение шагом.

		При необходимости сказать : «Шагом , марш!»
Специальные беговые упражнения:	10 мин	
-Бег с высоким подниманием бедра ;	2 раза	При отталкивании опорной ногой нужно высоко поднимать бедро маховой ноги. Колено поднимать до угла 90 градусов. При приземлении нога жестко становится на опору. Высокая частота поднятия бедра.
-Бег с захлестом голени назад ;	2раза	Туловище наклонено вперед. Пятками касаться ягодиц. Руки работают как при беге
-Многоскоки ;	2раза	Колено маховой ноги тянуть как можно больше вверх. Толчковая нога выпрямлена в колене. Работа рук как в беге.
-Бег на прямых ногах;	2раза	Колени не сгибаем .Стопа должна активно встречать опору . Работа рук как в беге.
-Перекрестный шаг;	2раза	Выполняется правым и левым боком. Шаг правой в сторону а затем левой ногой заводим за правую. После снова шаг правой в сторону ,но левую уже ставим спереди и т.д. Туловище попеременно скручивать в районе таза.
-Ускорение;	2раза	Ученик бежит на пределе своих

		возможностей.
Построение		«В одну шеренгу ,становись!»
<b>Основная часть (24 мин)</b>		
Объяснение и показ	4мин	Эстафетный бег –это дисциплина Л/А ,в которой результат достигается командой. Бегун 1-го этапа начинают бег с низкого старта, держа палочку в правой руке. Затем он передают правой рукой свою эстафетную палочку следующему бегуну в левую руку, и т.д.
Перестроение	2 мин	Построение в 1 шеренгу на поле «В одну шеренгу становись» «Равняйся!» «Смирно!» «На 1,2 рассчитайсь!» «2 номера 3 шага вперед марш!» «Нале-во!»
Подводящие упражнения: -Передачи эстафетной палочки в колонне на месте.  -Передача эстафетной палочки в движении 15 метров .	2 раза  3 раза	Стараться принимать палочку не смотрев назад.  Стараться принимать палочку не смотрев назад. Вытягивать руку для принятия палочки набирая разгон.
Эстафетный бег	11мин	Ученики делятся на две команды. Распределяются по этапам .Предварительно сказать ученикам что эстафета закончится ,когда все встанут опять на свои места.
<b>Заключительная часть (5мин)</b>		
Медленный бег	1 круг	Восстановление пульса
Построение	1мин	Подведение итогов
Организованный уход	1мин	

