

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ №2

З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ УЧНІВ 7-их КЛАСІВ

ВУГЛЕДАРСЬКОГО НВК

Тема: Легка атлетика.

Мета: Оволодіння технікою виконання фінішування та бігу по дистанції.

Завдання уроку:

1. Удосконалювати техніку виконання бігу на короткі дистанції (біг по дистанції фінішування).
2. Удосконалювати техніку виконання стрибків у висоту способом "переступання".
3. Удосконалювати техніку метання м'яча на дальність.

Дата проведення:

Місце проведення: стадіон.

Обладнання, інвентар: свисток, секундомір, м'ячі для метання 12 шт.

Час: 45хв.

Частина уроку	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Організаційно-методичні рекомендації
I.	Підготовча частина: Шикування, рапорт, повідомлення завдань уроку. Замір ЧСС.	10хв. 1хв. 30сек.	Звернути увагу на зовнішній вигляд учнів.
	Стройові вправи на місці: - повороти праворуч, ліворуч, кругом. Різновидності ходьби: - звичайним кроком; - широким кроком; - на зовнішній та внутрішній частинах стопи; - на носках, руки на поясі; - у нахилі; - присіді руки на поясі. Біг: - рівномірний біг; - приставним кроком праворуч, ліворуч руки на поясі; - по діагоналі. Загальнорозвивальні вправи в	30сек. 15-20м 10-12м 8-10м 10-15м 8-10м 8-10м 30-40м 15-20м 12-15м	Чітке виконання команд. Дистанція два кроки. Формувати правильну поставу. Слідкувати за диханням.

	обганяють руку з м'ячем.		
III	Заключна частина. Рівномірний біг. Вправи на відновлення дихання . Замір ЧСС. Підсумки уроку	5хв. 1хв. 1хв. 1хв. 1хв.30сек.	Темп повільний.
	Домашнє завдання: метання м'яча на дальність.	30сек.	