

**ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ №2**  
**З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ УЧНІВ 7-ІХ 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.

<i>Частини уроку</i>	<i>Зміст навчального матеріалу</i>	<i>Дозування</i>	<i>Організаційно-методичні рекомендації</i>
I.	<b>Підготовча частина:</b> 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 навприсяді; - 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.

	<p>руси:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в.п. – руки до плечей;</li> <li>1-кrok лівою ногою, поворот тулуба ліворуч;</li> <li>2-кrok правою ногою, поворот тулуба праворуч;</li> <li>- в.п. – руки вгору, на кожний крок зміна положення рук;</li> <li>- в.п. – руки вгору;</li> <li>1-4 колові рухи руками вперед у боковій площині;</li> <li>5-8 колові рухи руками назад.</li> <li>- в.п. – руки на поясі;</li> <li>1-2 кrok лівою ногою, змах правою ногою вперед, руки вперед;</li> <li>3-4 – те ж саме з правої ноги.</li> </ul> <p>Спеціальні бігові вправи легкоатлета:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- біг із високим підніманням стегна;</li> <li>- біг із закиданням гомілки назад;</li> <li>- стрибкоподібний біг з ноги на ногу;</li> <li>- біг з прискоренням.</li> </ul>	8-10 разів 8-10 разів 8-10 разів 8-10 разів	<p>Збільшувати амплітуду руху.</p> <p>Стежити за правильністю постави й чіткістю виконання вправ.</p> <p>Руки прямі.</p> <p>Ноги не згинати, змах виконувати з повною амплітудою.</p> <p>Руки рухаються як при звичайному бігу.</p>
II	<p><b>Основна частина</b></p> <p>1.Біг на короткі дистанції:</p> <p>а) біг із прискоренням; б) повторний біг.</p> <p>2. Стрибки у висоту:</p> <p>а) виконувати три останні крохи по відмітках зі стрибком через планку;</p> <p>б) виконати три основні крохи задаючи ритм розбігу звуками. Висота планки 80-100см.</p> <p>3. Метання м'яча. Імітація трьох кроків розбігу.</p> <p>В.п. – стоячи обличчям у напрямку метання; права рука Зробити три крохи й відводячи м'яч назад, прийняти положення для фінального зусилля, ноги</p>	30хв. 3x30-40м 3x40м 6-8 разів 6-8 разів 8-10 разів	<p>Пробігати лінію фінішу без стрибків.</p> <p>Позначити крейдою орієнтири, по яких виконати три крохи розбігу.</p> <p>Сигнали надавати звуком, створюючи уявлення про збільшення швидкості розбігу.</p> <p>Руку з м'ячем відвести якнайдалі назад, носок лівої ноги повернутий у середину.</p>

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