**План урока физической культуры № 54.**

**08.04.2020г. 7-Б класс. Тема. Равномерный бег 12 мин. Подвижные игры.**

 **Ход урока.**

**1. Повторить особенности бега в равномерном темпе.**

Основным, если не единственным методом тренировки в оздоровительном беге, является равномерный (или равномерно-ускоренный) метод. Его суть заключается в прохождении всей дистанции в равном темпе с постоянной скоростью.

**Техника безопасности при беге в равномерном темпе.**

**Учащийся должен:**

- внимательно слушать и чётко выполнять задания учителя;

- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;

- во время передвижений смотреть вперёд, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;

- выполнять упражнения с исправным инвентарём и заниматься на исправном оборудовании.

**Учащимся нельзя:**

- покидать место проведения занятия без разрешения учителя;

- толкаться, ставить подножки в строю и движении;

- залезать на баскетбольные формы, виснуть на кольцах;

- жевать жевательную резинку;

- отвлекаться при объяснении заданий и выполнении упражнений;

- резко изменять направление своего движения.

**2. разучить комплекс ОРУ:**

**1 упражнение**: «Наклоны головы»

Исходное положение: Ноги на ширине плеч. Руки на поясе. На счёт «Раз» - наклоняем голову вперёд, на счёт «Два» –назад, «Три» - вправо, «Четыре» – влево .Выполнить 5 – 6 раз.

**2 упражнение**: «Круговые вращения в плечевых суставах»

Исходное положение: Ноги на ширине плеч, руки на поясе, на счёт «Раз, два, три, четыре» - выполняем круговые вращения вперёд, по команде «В обратную сторону» - выполняем круговые движения назад. Выполнить 5 – 6 раз.

**3 упражнение**: «Рывки руками с поворотом»

Исходное положение: Ноги на ширине плеч. Руки перед грудью. На счёт «Раз, два» - рывки руками перед собой, на счёт «Три, четыре» - рывки руками с поворотом туловища в правую и левую сторону.. Выполнить 5 – 6 раз.

**5 упражнение**: «Наклоны туловища»

Исходное положение: Ноги на ширине плеч. Руки на поясе. На счет “раз -два” - наклоны туловища вперёд, “три-четыре” - назад, “раз - два” - вправо, “три - четыре” - влево.. Выполнить 5 – 6 раз.

**6 упражнение**: «Круговые движения туловищем»

Исходное положение: Ноги на ширине плеч. Руки на поясе. На счет «Раз, два, три, четыре» - выполняем круговые движения в правую сторону, по команде «В обратную сторону» - выполняем круговые движения в левую сторону. Выполнить 5 – 6 раз.

**7 упражнение**: «Приседания». Мальчики - 20 раз, девочки - 15 раз.

**8 упражнение**: «Прыжки с хлопками».

Исходное положение основная стойка. На счёт раз – прыжок ноги врозь, хлопок над головой; на счёт два –прыжок ноги вместе руки вниз. 3 – 4 то же самое. Исходное положения принять, упражнение начинай. Выполнить 8 – 10 прыжков. По окончании прыжков- восстановление дыхания.

**4.. Повторить правила игры «Северный и южный ветер».** Выбирают двух водящих. Одному на руку повязывают синюю ленту – это северный ветер, другому красную - это южный ветер. Остальные игроки свободно бегают по площадке. Северный ветер старается заморозить как можно больше игроков, дотронувшись до них рукой. Замороженные, по предварительной договоренности, принимают какую-либо позу (фигуру). Южный ветер стремится разморозить детей, также дотрагиваясь рукой и восклицая: «Свободен!» Через некоторое время водящие меняются, и игра продолжается.

**5.Дом. задание: учебник, стр. 131-132 (устно).**