



муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 31 со спортивным уклоном города Пятигорска Ставропольского края

357538 Россия, Ставропольский край, г. Пятигорск, улица Мира, 187  
телефон (879 3) 98-11-25 факс (879 3) 98-11-25

## Конспект урока

Предмет	Физическая культура
Класс	7
Учитель	Зеленская М.Н.
Дата урока	27.04.2020
Тема урока	Совершенствование кроссового бега
Основной вид учебной деятельности	Повторение пройденного материала

### Ход урока

#### I. Организационный этап.

- Доброе утро, ребята!
- Техника кроссового бега.

#### II. Обобщение и систематизация знаний.

- Откройте тетрадь физической культуры.
- 1. Создать комплекс упражнений, развивающих выносливость (3-5упр.).

#### III. Контроль и коррекция знаний

1. Отправить фото проделанной работы на почту [mariya.nikolaevna9@mail.ru](mailto:mariya.nikolaevna9@mail.ru)

#### IV. Домашнее задание: заполнить дневник самоконтроля.



муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 31 со спортивным уклоном города Пятигорска Ставропольского края

357538 Россия, Ставропольский край, г. Пятигорск, улица Мира, 187  
телефон (879 3) 98-11-25 факс (879 3) 98-11-25

## Конспект урока

Предмет	Физическая культура
Класс	7
Учитель	Зеленская М.Н.
Дата урока	29.04.2020
Тема урока	Совершенствование знаний легкой атлетике
Основной вид учебной деятельности	Зачет

### Ход урока

#### V. Организационный этап.

- Доброе утро, ребята!
- Виды легкой атлетики.
- что такое ОРУ?

#### VI. Обобщение и систематизация знаний.

- Откройте тетрадь физической культуры.
- 2. Выполните тест.

#### VII. Контроль и коррекция знаний

- 2. Отправить фото проделанной работы, ответы теста на почту [mariya.nikolaevna9@mail.ru](mailto:mariya.nikolaevna9@mail.ru)

#### VIII. Домашнее задание: заполнить дневник самоконтроля.

### Тест

**18. На каком расстоянии до окончания бега на длинные дистанции начинается финиширование?**

- А) каждый спортсмен определяет это по своим физическим способностям
- Б) 30 метров
- В) 100 метров
- Г) 500 метров

**19. Какие способности развивает челночный бег?**

- А) силовые
- Б) скоростно-силовые
- В) скоростные
- Г) координационные

**20. Какие из перечисленных терминов являются названиями видов прыжков в длину с разбега:**

*«согнув ноги», «перешагивание», «прогнувшись», «ножницы», «перекидной», «фосбери-флоп»?*

---

**21\* . В левом столбике перечислены имена советских и российских легкоатлетов, в различные годы прославивших свою страну на мировых аренах, а в правом – интересные факты из их жизни. Соотнесите имена и факты, записав ответ в таблицу:**

- |                              |   |
|------------------------------|---|
| 1. Куц Владимир              | А) первая в истории Олимпийских игр чемпионка в беге на 3000м с препятствиями (2008г) |
| 2. Брумель Валерий           | Б) обладатель Премии Принца Астурийского (1991г)                                      |
| 3. Борзов Валерий            | В) трехкратная олимпийская чемпионка (бег на 800 и 1500 метров)                       |
| 4. Мельник Фаина             | Г) двукратная олимпийская чемпионка (прыжки с шестом)                                 |
| 5. Бубка Сергей              | Д) первый олимпийский чемпион среди советских легкоатлетов (Мельбурн, 1956г.)         |
| 6. Казанкина Татьяна         | Е) обладатель высших наград мирового спорта: приза Хелмса и Золотой каравеллы Колумба |
| 7. Исинбаева Елена           | Ж) в 2010г. в Армении была выпущена почтовая марка, посвященная этой спортсменке      |
| 8. Самитова-Галкина Гульнара | З) в 1990-1997г.г. являлся министром спорта Украины                                   |

Куц В.	Брумель В.	Борзов В.	Мельник Ф.	Бубка С.	Казанкина Т.	Исинбаева Е.	Самитова-Галкина Г.