Конспект урока № 1

по физической культуре для учащихся

7-го кл.

 **Темы:**

**1.Лёгкая атлетика, гимнастика:** общеприкладные упражнения.

 **2.Баскетбол:** игра на одно кольцо (взаимодействие 3х3).

**Задачи урока:** 1. Обучать технике общеприкладных упражнений.

 2.Развивать скоростно-силовые качества, быстроту, ловкость.

 3.Воспитывать патриотизм, гордость за своё Отечество, трудолюбие, дисциплинированность.

**Тип урока**: обучающий.

**Метод проведения**: игровой, индивидуальный, групповой, с элементами круговой тренировки.

**Место проведения**: спортивный зал, школьный стадион.

**Инвентарь**: мячи, бумы, гимнастическая лестница, мультимедийный проектор, презентация.

**Время проведения:** 8. 15 - 9. 00.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание. | Дозировка, мин. | Организационно-методические указания. |
|  1  | 2 | 3 |
| 1.**Вводня часть.**Построение, поздравление учеников с новым учебным годом. 2.Поднятие Россйского флага3.Беседа- викторина:1) символика государства, олимпийская символика;2) законы и правила на уроке физкультуры.4.прохождение класса по стадиону; техника безопасности5.Общеразвивающие упражнения (ОРУ).1.И.п.-руки в стороны ладонями вверх. Поочерёдное сгибание пальцев и одновременное разгибание их (резко разжать кулак) 2.И.п.-левую руку вверх, правую руку назад, кисти сжать в кулак. Смена положений рук рывками.3.И.п.- руки перед грудью. Рывки назад, то же но руки в стороны.4.И.п.- руки вверх. Большие круги сбоку туловища одновременно двумя руками, поочерёдно, последовательно.5.И.п.-стойка ноги врозь. Наклон вперёд прогнувшись, руки в стороны ладонями вперёд и повороты в стороны.6.И.п.- стойка ноги врозь. Наклоны в стороны, касаясь одной рукой голеностопного сустава, другой подмышечной впадины.7.И.п.- стойка ноги врозь руки за головой. Пружинящие повороты туловища с отведением одноимённой руки стороны, ладонью вверх.8.И.п.- о.с. :руки на поясе.. Взмахи ногами: вперёд, назад, в стороны.9. Прыжки на двух ногах, поочерёдно на одной.2. **Основная часть.**Обще прикладные упражнения.Комплекс упражнений:1. Броски и ловля мяча на дальность между партнёрами;

 2. Силовая борьба между партнёрами с захватом одной руки, перетягиванием на свою сторону и выведением из равновесия.; 3.лазанье с помощью рук и ног по гимнастической наклонной и прямой лестницам вверх и вниз:4.стоя спиной друг к другу , соединив руки в локтях в замок , поочерёдные наклоны вперёд с отрывом партнёра от опоры; 5.хождение по буму в низком приседе с последующим соскоком прогнувшись и повторением задания;6.бег по стометровому кругу; 7.стоя ноги врозь, руками взявшись за бум, перелезть через бум;8.перенос партнёра верхом на спине с чередованием после одного круга;9.стоя лицом друг к другу, соединение руки, сгибание и разгибание рук с оказанием сопротивления;10.из высокого старта «челночный» бег с ускорением до середины отрезка.**3 Заключительная часть**1.игра на одно кольцо (взаимодействие 3х3).2.штрафные броски.3.Построение, подведение итогов уроков. | 15мин1 мин. 1 мин.  5 мин.   3 мин.    5 мин.5-6р. 5-6р 5-6р 5-6р 5-6р 5-6р 7-8р 8-10р 10-12р 20мин  2мин 2мин 2мин 2мин 2мин 2мин 2мин 2мин 2мин 2мин 10мин   7мин  2мин   1мин | Лопатки сведены, смотреть вперёд; наличие спортивной формы; выявление больных и и освобождённых. Под государственный гимн России физкультурники- активисты класса поднимают государственный флаг РоссииПриложение. Слайды 3-11. Ознакомить ребят о Государственной символике: гимне, флаге, гербе- представителях на крупных соревнованиях в мире. Олимпиаде, чемпионатах, турнирах, кубках. На всех крупнейших чемпионатах мира , Европы, Олимпийских играх сборные команды России по всем видам спорта идут с государственным флагом и гербом России. Начинаются матчи по футболу и др.под гимн играющих команд. Победителей соревнований награждают золотыми медалями , при этом поднимается флаг и играется гимн страны победителей. Приложение. Слайд 12.Выход класса в колонне на школьный стадион.Беседа «техника безопасности на уроках физкультуры» - спортивный костюм и обувь на нескользкой подошве; разминка; бежать по своей дорожке; не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжке на руки; не подавать снаряд для метания друг другу броском; в баскетболе ногти на руках должны быть коротко подстрижены; на одежде не должно быть металлических крючков, пряжек, пуговиц, колец, очков; не толкать в спину, не ставить подножки; знать правила; овладеть правильной техникой игры; при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю. ОРУ провести в круге. Дистанция полтора шага. Ноги на ширине плеч.Руки точно в стороныРывки энергичнееРывки энергичнееНаклон глубжеНаклон глубжеНаклон глубже по полной амплитуде.Стараться ноги в коленях не сгибатьПрыжок Приложение. Слайд 13,14 .Контроль за мячом кончиками пальцев.Последовательное переступание и перехват. Выполнять спокойно без рывков. Обращать внимание на мягкое приземление и сгибание ног в коленном суставе.Партнёр желательно должен соответствовать весовой категории др партнёра Контроль за касанием линии.Приложение. Слайд 15Игра проходит между игроками 3х3 на баскетбольной площадке. В игре применять ранее использованные элементы, делать акцент на броски мяча по кольцу.Приложение. Слайд.16Соревнования между командами , один мяч на троих игроков: ученик выполняет бросок, подбор, передачу мяча следующему ученику. Победитель –команда, набравшая максимальное количество попаданий в кольцо. |

 Конспект урока №2

по физической культуре для учащихся

9-го класса.

**Задачи урока:** 1. Обучать технике: спринтерского бега; прыжки в длину с разбега.

 2.Развивать быстроту, прыгучесть..

 3.Воспитывать дисциплинированность.

**Тип урока**: обучающий.

**Метод проведения**: индивидуальный, поточный, соревновательный, с элементами круговой тренировки..

**Место проведения**: школьный стадион.

**Инвентарь**: футбольные мячи, рулетки, секундомер, мультимедийный проектор, презентация.

**Время проведения:** 11. 00 - 11. 45.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание. | Дозировка, мин. | Организационно-методические указания. |
|  1  | 2 | 3 |
| 1.**Вводня часть.**Построение, приветствие, сообщение о задачах урока. 2.Организация соревнований по лёгкой атлетике;1. бег 100м;2. прыжки в длину с разбега.3. Индивидуальная разминка учеников.2. **Основная часть.**1. Бег 100м. 2.Прыжки в длину с разбега способом:а) «согнув ноги»;б) «прогнувшись».  3.Двухсторонняя учебная игра «Футбол»  **3 Заключительная часть**1. Подтягивание:

а) в висе- юноши.б)в висе лёжа- девушки.2.Построение, подведение итогов уроков. | 12мин1 мин.  3 мин.  8 мин.  30мин   5мин  10мин15 мин.   3мин   2мин 1 мин | Лопатки сведены, смотреть вперёд; наличие спортивной формы; выявление больных и и освобождённых. Помощники учителя распределяют судейство и сектора для проведения зачёта соревнований.Обратить внимание учеников на последовательность подбора упражнений при подготовке к бегу и прыжкам в длину.Бег на 100м выполняют на двух беговых секторах по два человека. Прыжки выполняют по по правилам соревнований в двух прыжковых секторах, результаты вносятся в протокол и личные карточки физкультурника. Выбор способа прыжка подбирается учеником индивидуально.Класс делится на 4 команды: две команды девушек, играющих между собой; две команды юношей. Игры проходят одновременно на двух площадках. Количество упражнений и нагрузка определена у каждого ученика: выполнить 50% МТх3 серии. Домашнее задание: подбор упражнений для развития силы. |