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 флага  3.Беседа- викторина:  1) символика государства, олимпийская символика;  2) законы и правила на уроке физкультуры.  4.прохождение класса по стадиону; техника безопасности  5.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. | 15мин  1 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 России  Приложение. 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 стороны  Рывки энергичнее  Рывки энергичнее  Наклон глубже  Наклон глубже  Наклон глубже по полной амплитуде.  Стараться ноги в коленях не сгибать  Прыжок 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 15  Игра проходит между игроками 3х3 на баскетбольной площадке. В игре применять ранее использованные элементы, делать акцент на броски мяча по кольцу.  Приложение. Слайд.16  Соревнования 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. | 12мин  1 мин.    3 мин.    8 мин.    30мин      5мин    10мин  15 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. |