**Урок физической культуры в 7 классе.**

**Тема:** «Физическая культура в Древней Греции».

**Цель:** Формирование у учащихся потребности в здоровом образе жизни.

**Задачи:** 1. Дать представление учащимся о физическом воспитании в Древней Греции.

1. Способствовать развитию двигательных качеств.
2. Развивать чувство прекрасного, эстетического восприятия окружающего мира.

**Инвентарь:** рулетка, секундомер, меценболы, ноутбук, проектор, экран, обручи, фишки.

**Ход урока:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно- методические указания** |
| **I** | **Вводная часть.**  1. Построение, сообщение темы и задач урока.  2. Учащиеся присаживаются на скамейки, расставленные полукругом (в виде амфитеатра) перед экраном.  3. Учитель задает вопросы учащимся:  - где расположена Греция?  - столица Греции?  - чем известна и знаменита Греция? «Ребята! Мы должны быть благодарны древним грекам и бережно хранить то хорошее, что было создано ими. Это достижения науки, искусства, медицины, а также основы гигиены, физического воспитания. Именно греки первыми разработали множество всевозможных упражнений для развития и укрепления собственного тела. Для разминки мы выполним некоторые из них».  4. Разминка:  -ходьба с заданием и без,  -бег,  -комплекс общеразвивающих упражнений. | 14 мин.  1 мин.  3 мин.  10 мин. | Следить за  равнением,  осанкой;  внешний вид  учащихся.  Слайды с  изображением  Греции,  древнегреческих  ваз, статуй.  Выполняется по  кругу, следить за дистанцией. Перестроение в колонну по три. |
| **II** | **Основная часть.**  1. Упражнения, направленные на  формирование своего тела:  - «Стройные ноги» (приседания с отягощением);  - «Тонкая талия» (наклоны  вперед с отягощением, стоя на скамейке);  - «Упругий пресс» (лежа на спине, поднимание туловища);  - «Крепкие руки» (подтягивание на перекладине мальчики, девочки- сгибание рук в упоре от скамейки).  - «Высокий рост» (упражнения на растяжение).  2. «Мы обязаны грекам одним из величайших событий в мировой истории- Олимпийские игры.  Официально ОИ проводятся с 776 г. до н.э. Проводились игры один раз в четыре года. Участники игр должны были за год до начала игр записаться у судьи и провести в тренировках не менее десяти месяцев. Проводились соревнования в беге, прыжках, борьбе, кулачный бой, состязание колесниц. Стать победителем на ОИ было очень почетно. Победитель получал в награду оливковый венок и всеобщее уважение. Среди победителей ОИ были: Пифагор, Сократ, Гиппократ, Аристотель. Сейчас мы с вами проведем состязания по видам первых олимпиад».  Мини- Олимпийские игры:  - Бег (челночный бег 3x10 м.).  - Прыжок в длину с места.  - Метание мяча.  -«Гонки колесниц» (бег в тройках).  4.«По окончании игр проводились чествование победителей и торжества с одами в их честь, песнями, танцами.  *Ода спорту:* ***«***Юное тело своё закаляй, Больших добивайся высот. Отвагу и волю в себе воспитать Поможет нам спорт!»  «Ребята, мы с вами разучим элементы греческого танца «Сиртаки» и исполним его в честь наших победителей».  -шаг правой ногой в сторону, левую ногу приставить; шаг левой ногой в сторону правую приставить;  - тоже, но нога приставляется на носок;  - шаг правой ногой в сторону, мах левой ногой; шаг левой ногой в сторону правой мах;  - шаг правой ногой в сторону, левая идёт накрест вперёд; шаг правой ногой в сторону левая идёт накрест назад; тоже делается влево. | 27 мин.  8 мин.  10 мин.  9 мин. | Выполняется по станциям в  группах из 3-4  человек.  Каждая станция отмечена табличкой с названием станции и дозировкой выполнения упражнения  Слайды с  изображением  соревнующихся  спортсменов  Выполняется:  В парах.  По одному.  По одному.  В тройках  На расстоянии  15 м. туда и  обратно.  Элементы танца  выполняются, стоя в шеренгу,  под счёт, затем под музыку. Танец  исполняется под  музыку, стоя в  кругу, руки на  плечах. |
| **III** | **Заключительная часть.**  «Древние греки оставили нам в наследство еще один вид искусства - искусство массажа.  Древнегреческие врачи систематизировали приемы массажа, объяснив их лечебное  воздействие на организм. Массаж широко применялся не только в медицине, но и в армии, в школе, спорте, в быту. Использовали массаж как средство сохранения и восстановления работоспособности».  Показ приемов самомассажа.  Построение, подведение итогов урока. | 4 мин. | Слайды с  изображением  активных точек на руке, стопе.  Рефлексия урока; домашнее задание |