**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 задачурока.2. Учащиеся присаживаются на скамейки, расставленные полукругом (в видеамфитеатра) 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 общеразвивающихупражнений. | 14 мин.1 мин.3 мин.10 мин. | Следить заравнением,осанкой;внешний видучащихся.Слайды сизображениемГреции,древнегреческихваз, статуй.Выполняется покругу, следить за дистанцией. Перестроение в колонну по три. |
| **II** | **Основная часть.**1. Упражнения, направленные наформирование своего тела: - «Стройные ноги» (приседания с отягощением);- «Тонкая талия» (наклонывперед с отягощением, стоя на скамейке);- «Упругий пресс» (лежа наспине, 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 воспитатьПоможет 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 вгруппах из 3-4человек.Каждая станция отмечена табличкой с названием станции и дозировкой выполнения упражненияСлайды сизображениемсоревнующихсяспортсменовВыполняется:В парах.По одному.По одному.В тройкахНа расстоянии15 м. туда иобратно. Элементы танцавыполняются, стоя в шеренгу, под счёт, затем под музыку. Танецисполняется подмузыку, стоя вкругу, 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 лечебноевоздействие 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 сизображениемактивных точек на руке, стопе.Рефлексия урока; домашнее задание |