**КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7 КЛАССА**

ТЕМА: «**Метание мяча на дальность».**

**Основные задачи:**

1.Совершенствовать учащихся в технике метания мяча на дальность.

2.Содействовать развитию скоростно-силовых качеств и координации, развитию

силы рук применительно к метанию мяча на дальность.

3.Способствовать воспитанию сознательной дисциплинированности, трудолюбия,

самостоятельного умения увидеть и исправить ошибку.

4.Содействовать усвоению учащимися знаний правил техники безопасности, правил

соревнований метания мяча на дальность.

**Место проведения**: школьный стадион

**Инвентарь и оборудование** : мячи

**Конспект подготовила: учитель физичесой культуры ГБОУ школы №413 Коркка Жанна Джемалиевна**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Части урока и их продолжитель-ность | Частные задачи к конкретным видам упражнений | Содержание учебного  материала | Дозиров ка | Организационно-методические указания |
| Вводно-подготовитель ная часть  10-12 мин.  Основная часть  27- 30 мин.  Заключительная часть    5 мин. | Сосредоточить внимание учащихся на поставленных задачах урока.  Обеспечить общее разогревание организма и постепенное введение его в работу.(Упр.2-12)  Организовать учащихся для  выполнения ОРУ  Содействовать укреплению мышц рук и шеи.  Создать увеличение  подвижности в плечевых суставах    Укрепление связочного аппарата позвоночника  Укрепление широчайшей мышцы спины  Содействовать укреплению мышц сгибателей и разгибателей бедра и таза  Содействовать  укреплению ягодичных мышц и мышц бедра  Содействовать укреплению мышцы спины, мышцы таза, плечевого пояса, плеча и предплечья  Укрепление мышц голени и связочного аппарата стопы  Организовать уч-ся для выполнения основной части урока.  Содействовать развитию динамической силы ног  Содействовать усвоению правил техники безопасности.  Выявить степень усвоения правильного сочетания движений рук и ног при разбеге, замахе и броске мяча.  Содействовать оптимизации ритма дыхания и частоты сердечных сокращений,  активизации внимания.  Содействовать осмыслению учащихся результативности собственной учебно-познавательной деятельности. | 1.Построение в шеренгу, приветствие сообщение задач урока.    2.Ходьба  -на носках,  -на пятках,  -перекатом с пятки на носок  3.Бег    4.Ходьба    ОРУ без предметов  5.-потягивание  И.п.- о.с.  1-руки в стороны,  2-руки вверх, подняться на носки,  3-руки в стороны,  4-и.п.  6.-круговые вращения руками  И.п.- ноги на ширине плеч,  руки вверх  1-4 круговое вращение вперед одновременно  5-8 назад одновременно  7.-наклоны в стороны  И.п.- стойка ноги врозь, руки на поясе  1-3 три пружинящих наклона влево,  4-и.п.  1-3 то же вправо  4- и.п.  8.-«мельница»  И.п.- руки в стороны, наклон вперед, ноги шире плеч  1-поворот туловища вправо, коснуться левой рукой правой ноги,  2-то же влево.  9.-махи прямыми ногами  И.п.-руки вперед, ноги на ширине плеч  1-мах правой к левой руке,  2-и.п.  3-мах левой к правой ру-  ке, 4-и.п.  10.-приседания  И.п.- о.с.  1-присесть,руки вперед,  2-и.п.  3-4 то же  11.-И.п.-упор лежа  1-упор присев,  2-упор лежа, толчком двух  3-4 то же  12.-Прыжки на двух ногах  И.п.-о.с., руки на пояс  Специальные беговые упражнения.  -с высоким подниманием бедра  -с захлестыванием голени  -прыжками «с ноги на ногу»  Перестроение в две шеренги.  Метание теннисного мяча.  -Бросок мяча с места  И.п.- о.с., Левая (правая) нога впереди. Сгибая правую (левую) ногу, сделать замах рукой, выпрямляясь, продвигаясь на левую ногу, пройти положение «натянутого лука», выполнить бросок.  - Разбег  -Метание мяча  Построение в шеренгу.  Игра на внимание «Класс, смирно!»  Учащиеся стоят в шеренге. Учитель называет и показывает упражнения, которые ребята должны выполнять  вместе с ним. Но упражнения учащиеся выполняют только в том случае, если учитель сказал слово «Класс».  Подведение итогов урока:  Оценка степени решения задач, выявление мнений учащихся о результативности их деятельности, выявление лучших и выставление отметок | 1'  1'    1-2'    30"  5-6'  10-12 раз  12-14  раз  8-10 раз  12-14 раз  12-14 раз  10-12 раз  10-12 раз  30"  5'  2раза  2раза  30"  10'  1'  5'  3-4  раза  6-8  раз  30"  3'    2'  2'  1' | Дежурный ученик строит класс, сдает рапорт о готовности класса к уроку.  Упражнения выполняются в ходьбе по площадке в колонне по одному .Дистанция 1 м. По команде учителя смена видов ходьбы поточно. Следить за осанкой учеников, их внимательностью.  Медленный, спокойный ,без рывков бег по команде учителя. Обратить внимание на правильное дыхание при беге.  Восстановить дыхание  Перестроение в 2 шеренги.    Руки вверх - голова вверх    Руки прямые  Наклоны точно в сторону  Ноги в коленях не сгибать  Руки не опускать, тянуть носок, корпус держать прямо.  Пятки от пола не отрывать, следить за осанкой.  В поясничном отделе не прогибаться  Выполнять свободно, легко, прыгать как можно выше.  Перестроение в две колонны.  Беговые упражнения выполняются в двух колоннах по сигналу учителя. Расстояние 20-25 м.  Обратно учащиеся возвращаются шагом.  -Не наклонять туловище назад  -Не наклонять туловище вперед  Напомнить учащимся о технике безопасности при метании мяча.  Учащиеся стоят в 2 шеренгах ,одна напротив другой. Расстояние между ними 35-40 м.    Метание мяча, подбор мячей только по команде учителя.  Сначала имитация броска без мяча, затем с мячом. Делать медленно по фазам.  Обратить внимание на :  -конечную позу после броска;  -движение руки во время метания;  -правильное сочетание движений рук и ног.  1.Сначала имитация.  2.Выполняют все вместе  3.Выполняют поточно, проверить и указать на ошибки.  5.Исправить ошибки.  Учащиеся, которые допустили ошибку, садятся на скамейку  Подведение итогов игры, отметить учащихся ,которые ни разу не ошиблись.  Построение в шеренгу по росту. |