**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 часть27- 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 ОРУСодействовать укреплению мышц рук и шеи.Создать увеличениеподвижности в плечевых суставах Укрепление связочного аппарата позвоночникаУкрепление широчайшей мышцы спиныСодействовать укреплению мышц сгибателей и разгибателей бедра и тазаСодействоватьукреплению ягодичных мышц и мышц бедраСодействовать укреплению мышцы спины, мышцы таза, плечевого пояса, плеча и предплечьяУкрепление мышц голени и связочного аппарата стопыОрганизовать уч-ся для выполнения основной части урока.Содействовать развитию динамической силы ногСодействовать 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 носок3.Бег 4.Ходьба ОРУ без предметов5.-потягиваниеИ.п.- о.с.1-руки в стороны,2-руки вверх, подняться на носки,3-руки в стороны,4-и.п.6.-круговые вращения рукамиИ.п.- ноги на ширине плеч,руки вверх1-4 круговое вращение вперед одновременно5-8 назад одновременно7.-наклоны в стороныИ.п.- стойка ноги врозь, руки на поясе1-3 три пружинящих наклона влево,4-и.п.1-3 то же вправо4- и.п.8.-«мельница»И.п.- руки в стороны, наклон вперед, ноги шире плеч1-поворот туловища вправо, коснуться левой рукой правой ноги,2-то же влево.9.-махи прямыми ногамиИ.п.-руки вперед, ноги на ширине плеч1-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 же11.-И.п.-упор лежа1-упор присев,2-упор лежа, толчком двух3-4 то же12.-Прыжки на двух ногахИ.п.-о.с., руки на поясСпециальные беговые упражнения.-с высоким подниманием бедра-с захлестыванием голени-прыжками «с ноги на ногу»Перестроение в две шеренги.Метание теннисного мяча.-Бросок мяча с местаИ.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 мячаПостроение 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 раз8-10 раз12-14 раз12-14 раз10-12 раз10-12 раз30"5'2раза2раза30"10'1'5'3-4раза6-8раз30"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 дыханиеПерестроение в 2 шеренги.  Руки вверх - голова вверх Руки прямыеНаклоны точно в сторонуНоги в коленях не сгибатьРуки 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 впередНапомнить 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 вместе3.Выполняют поточно, проверить и указать на ошибки.5.Исправить ошибки.Учащиеся, которые допустили ошибку, садятся на скамейкуПодведение итогов игры, отметить учащихся ,которые ни разу не ошиблись.Построение в шеренгу по росту. |