**План-конспект**

Урок по физической культуре в 4 классе сош№2.

Тема урока: Гимнастика.

Задачи урока:

Образовательные: 1.Зачёт-опорный прыжок в упор на колени.

2.Закрепление техники выполнения:

- лазание по канату;

- упражнения на бревне;

- акробатических упражнений.

Развивающая: 3.Развитие самостоятельных навыков при выполнении упражнений на уроке.

Воспитательная: 4. Воспитание трудолюбия на уроке.

Оздоровительная: 5.Следить за осанкой и за нагрузкой при выполнении заданий.

Место проведения: спортивный зал сош №2.

Оборудование: маты 6 штук, конь, козёл, бревно, скамейка, стул, скакалки 4 штуки, шведская стенка, карточки –задания-4штуки.

Методы используемые на уроке: фронтальный, по отделениям, групповой.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Подготовительная часть. | Дозировка.  9-10 мин. | Методические указания. |
| Построение,приветствие,сообщение  задач урока,  повороты на месте,  ходьба, ходьба на носках,пятках,быстрая  ходьба,  бег: бег правым,левым боком,бег  противоходом, змейкой,  шаги польки,ходьба.  Общеразвивающие упражнения в движении  и на месте:  1.Руки в стороны.2-руки вверх.3-руки в стороны.4- руки вниз.  2.Рывки руками: и.п –руки согутые перед грудью. 1-2-рывки согнутыми руками перед грудью. 3-4-рывки прямыми руками в сторону.  3.Повороты туловищем в сторону шагающей ноги: и.п.- руки сомкнуты в замок ладонями вперёд. 1-поворот вправо. 2- поворот влево.  4.Наклоны туловищем вправо и влево(стоя на месте):и.п.- руки на поясе. 1-2-наклоны вправо.3-4-наклоны в влево.  5.и.п.-о.с. 1-упор присев.2- упор лёжа. 3-упор присев. 4- встать.  6. Приседание: и.п.-о.с. 1-присесть ,руки вперёд.  7.Прыжки: и.п.- о.с. 1-3 –прыжки на месте.4-прыжок с подтягиванием колен к груди.  Перестроение по отделениям, подготовка мест занятий. | 30с  30с  30с  30с  30с  30с  4-6мин.  30с  40с  40с  40с  40с  30с  40с  2мин. | Обратить внимание на осанку,положение рук,ног при построении,на внешний вид уч-ся;следить за выполнением заданий, осанкой.  Соблюдать дистанцию,дыхание не задерживать.  Руки на поясе.  Руки прямые,пальцы рук сомкнуты,следить за дыханием.  Рывки выполнять на уровне груди, не сутулиться.  Руки не опускать, поворот к шагающей ноге.  Наклоны выполнять точно в сторону, держать осанку.  В упоре лёжа прогнуться.  Приседать на носках.  Прыжки выполнять на передней части стопы.  Назначить старших, раздать карточки задания. |
| Основная часть | 25-28мин. | Методические указания. |
| 1.Отделение.Задания на карточке:  - выполнить акробатическую комбинацию;  - перелезть через коня;  - выполнить 2кувырка;  - перелезть через коня;  - выполнить упражнение для пресса 10раз лёжа на мате.  2.Отделение.Задание-опорный прыжок.  - Зачёт –опорный прыжок в упор на колени, махом рук вверх соскок.  3.Отделение. Задания на карточке:  - выполнить изученное упражнение в равновесии;  - сгибание рук в упоре лёжа на скамейке(10раз мальчики, 8раз девочки);  - повторить упражнение на бревне;  - из виса на прямых руках поднять 5 раз ноги под углом 90градусов.  4.Отделение. Задание на карточке:  - лазание по канату;  - лазание по скамейке:  - прыжки со скакалкой(10 раз);  - лазание по наклонной скамейке, спуск по  гимнастической лестнице.  Отделения работают по 4-5 минуты, затем меняются местами по кругу различными способами: гуськом(ходьба в полном приседе),прыжками на одной ноге, бегом.  Уборка мест занятий по отделениям.  Построение, разделение класса на 2 команды по расчёту на первый, второй.  Игра «Скакуны и бегуны». | 4-5мин.  4-5мин.  4-5 мин.  4-5 мин.  1-2 мин.  1мин.  30с.  4-5 мин. | Задание выполняют по парам поточным методом , помогают и страхуют друг друга, соблюдать очерёдность, отдыхают на скамейке.  Ногами достать пол за головой.    Следить за выполнением, страховать, поставить оценки за прыжок. Освобождённый уч-ся заносит оценки в тетрадь учителя.  Работать по парам, страховать, помогать преодолеть страх высоты- держать за руку.  Руки сгибать полностью, грудью касаться лавочки, соблюдать очерёдность.  Ноги держать прямыми.  Работать в парах, соблюдать страховку, спускаться-перебирая канат руками.  Соблюдать дистанцию, не мешать друг другу.  По свистку строиться на своих местах. Двигаться к месту занятий за старшим по отделению. |
| Заключительная часть. | 3-4 мин. | Методические указания. |
| Построение,  игра на внимание «Карлики и великаны» ,  подведение итогов урока,  задание на дом: прыжки со скакалкой,  организованный уход с урока. | 20с  2 мин.  1мин.  30с  10-20с | Отметить лучшее отделение,обьявить оценки за опорный прыжок, поблагодарить за урок. |

План – конспект

Урока по физической культуре в 10 классе сош №2

Тема урока: Кроссовая подготовка.

Задачи урока:

Образовательные: 1.Совершенствование техники бега с преодолением препятствий.

2. Теоретические сведения «Утомление и его признаки».

Развивающая: 3.Развитие силовой выносливости в упражнениях с набивными мячами.

Воспитательная: 4.Воспитывать дисциплинированность и трудолюбие.

Оздоровительная: 5.Следить за ЧСС.

Место проведения : спортзал сош №2

Оборудование: 10скакалок, 3скамейки, 5-6 набивных мячей, секундомер, свисток, 1 б/б мяч.

Методы применяемые на уроке: фронтальный, посменный, групповой, индивидуальный.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Подготовительная часть . | Дозировка .  8-10 мин. | Методические указания. |
| Построение, сообщение задач урока;  измерение ЧСС, повороты на месте;  ходьба на пятках, носках, внешней и  внутренней части стопы; спортивная ходьба;  бег, бег с высоким подниманием бедра, бег  с захлёстом голени, многоскоки;  ходьба (взять скакалки), перестроение в две колонны.  Общеразвивающие упражнения со скакалкой:  1.Потягивание: и.п.-о.с.-скакалка(сложенная вдвое) в руках внизу. 1-поднять руки вверх с поворотом направо .2-и.п. 3- поднять руки вверх с поворотом налево. 4-и.п.  2. и.п.-скакалка сзади на плечах. 1-3-наклон вперёд. 4. И.п.  3.и.п.-ноги врозь, скакалка вверху на вытянутых руках. 1-2-наклон вправо. 3-4-наклон влево.  4.и.п.-о.с.-скакалка внизу на вытянутых руках.  1-поднять скакалку вверх на прямых руках.  2-наклон вперёд. 3-присесть руки со скакалкой вперёд. 4-и.п.  5. и.п.- сед на полу, ноги вместе, скакалка в руках. 1-3 – наклон вперёд, скакалка на вытянутых руках касается носков ног. 4-и.п.  6.и.п.-о.с.-скакалка сзади в руках .Прыжки со скакалкой.  Измерить ЧСС. | 20с  40с  30с  40с  30с  5-7мин. | Обратить внимание на внешний вид уч-ся, чёткое построение, на осанку,  бежать на передней части стопы, дыхание не задерживать, следить за ЧСС .  Следить за выполнением упражнений, делать методические указания по ходу урока.  Прогнуться, смотреть вперёд.  Наклон выполнять точно в сторону, сохранять осанку.  Прогнуться, посмотреть на скакалку. Касаться при наклоне пола, ноги не сгибать.  Тянуться к ногам, наклоняться как можно ниже.  Прыгать на передней части стопы.  Уметь быстро измерять ЧСС. |
| Основная часть. | 25-28 мин. | Методические указания. |
| 1. Домашнее задание: принять на оценку прыжки со скакалкой (работают в парах).  2. Развитие силовой выносливости в работе с набивными мячами (работа в парах):  - передачи мяча одной рукой ;  - передачи мяча двумя руками от груди;  - передачи мяча из-за головы двумя руками;  - передачи мяча двумя руками снизу;  3. Бег с преодолением препятствий через расставленные по краям зала гимнастические скамейки и набивные мячи.  4.Измерение ЧСС. Отдых и уборка гимнастических скамеек и набивных мячей.  5.Перестроение в две колонны .  Игра «Салки с мячом».  Измерение ЧСС.  6.Теоретические сведения «Утомление и его признаки» | 2мин.  6-8 мин.  5-7мин.  1-2мин.  5-6 мин.  1-3 мин. | Записать результаты, поставить оценки.  Соблюдать технику безопасности в работе с набивными мячами. Руки держать на готове с широко  расставленными пальцами.  При беге соблюдать дистанцию, дышать произвольно, бежать на передней части стопы, по свистку менять направление бега.  Уметь быстро находить пульс и измерять ЧСС.  Следить за правилами игры: пятнать можно только мячом, держа его в руках, бросать в игрока мяч нельзя, не делать пробежек.  Отметить уч-ся, которые лучше отвечали. |
| Заключительная часть. | 4-5 мин. | Методические указания. |
| Построение, измерение ЧСС;  Игра на внимание «Запрещённое движение»;  Задание на дом: сгибание рук в упоре лёжа на полу;  Уход с урока. | 1мин.  2-3 мин.  1мин.  1 мин | Сделать выводы после измерения  ЧСС. Отметить внимательных уч-ся.  Поставить оценки за домашнее задание со скакалкой. |

Урок провела Грибенко В.В.