**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,быстраяходьба,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. | 30с30с30с30с30с30с4-6мин.30с40с40с40с40с30с40с2мин. | 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. | 20с2 мин.1мин.30с10-20с | 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.  | 20с40с30с40с30с5-7мин. | 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 измеренияЧСС. Отметить внимательных уч-ся.Поставить оценки за домашнее задание со скакалкой. |

Урок провела Грибенко В.В.