**ГБОУ гимназия №32**

**Василеостровского района**

**Конспект урока по физической культуре**

**по разделу программы «Подвижные игры»**

**для учащихся 7-х классов**

**Тема урока: «Перемещение в стойке в различных напрвлениях.Ходьба и бег с выполнением заданий учсителя.Подвижная игра «Пионербол»»**

Автор-составитель:Колесникова Юлия Александровна

Учитель физической культуры                                                                                                                                                                                                                                                                    .

Санкт-Петербург

2015 года

**Основные задачи урока**:

1. Развивать координационные и скоростно-силовые способности для совершенствования техники ходьбы, бега и перемещений.
2. Воспитывать  умение работать по предложенным заданиям.
3. Воспитывать умение работать в команде.
4. Совершенствовать технику ходьбы, бега и перемещений в игровых условиях.

**Педагогическая цель урока:** Совершенствовать технику ходьбы, бега и перемещений с выполнением различных заданий учителя.

**Время проведения занятия:**12.05 – 12.50

**Место проведения занятия:** спортивный зал размером 19м  х  9м

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Частные задачи | Содержание | Дозировка | Методические приемы обучения,  воспитания и организации |
| Подготовительная часть | 1. Организовать учащихся для начала урока | 1.1.Построение в одну шеренгу | 30 сек. | Построение в левом верхнем углу зала по команде: «В одну шеренгу становись!» |
|  |  | 1.2.Рассчет,  задачи урока | 1мин. | Команды: «Равняйсь!, Смирно!, По порядку рассчитайсь!». Сообщение задач урока. |
|  | 2.Совершенствовать выполнение поворотов на месте. | 2.Повороты на месте (направо, налево, кругом). | 10 сек. | Повороты выполняются по командам: «Направо!, Налево!, Кругом!» Чередование порядка команд. |
|  | 3.Организовать учащихся для проведения О.Р.У. в движении | 3.Перестроение в колонну по одному. | 5 сек. | Перестроение выполняется поворотом направо. |
|  | 4.Активизировать сердечно-сосудистую и дыхательную системы. | 4.Ходьба в колонне по одному:  А) На носках  Б) На пятках  В) Перекатом с пятки на носок | 5 сек.  5 сек.  10 сек. | «В обход налево шагом марш!» ходьба выполняется по периметру зала по ходу часовой стрелки.  Руки вверх, ладони смотрят друг на друга  Руки на поясе, спина прямая.  Руки на поясе, после переката приподниматься на носке, вторая нога, согнутая в колене, поднимается вверх. |
| Подготовительная часть | 5.Активизировать повышение уровня функциональных систем. | 5. Бег | 1 мин.  (4 круга) | Бег в медленном темпе («В медленном темпе бега бегом марш!») Руки согнуты в локтях и работают вдоль корпуса. Корпус немного наклонен вперед. Ученики бегут в затылок друг другу. Дистанция - 1м. |
|  | 6. Развивать скоростно-силовые способности мышц рук и ног | 6.Бег с заданием:  А) бег с выносом прямых ног  б) бег с высоким подниманием бедра  В) бег с захлестыванием голени | 1,5мин.  2 круга  2 круга  2 круга | Установка: дистанция 1м, бежать в затылок друг другу.   Указания:   А) Носок ноги вытягивать вперед. Руки согнуты в локтях  и работают вдоль корпуса.   Б) бедро поднимать максимально высоко. Руки согнуты в локтях  и работают вдоль корпуса.  В) пятками доставать до ягодиц. Руки согнуты в локтях  и работают вдоль корпуса |
|  | 7.Спосоствовать восстановлению частоты сердечных сокращений (ЧСС) | 7. Ходьба с восстановлением ЧСС. | 10 сек. | Руки поднимаются вверх через стороны - выполняется вдох, руки опускаются вниз - выдох. |
|  | 8. Развивать внимание и способность реагировать на звуковой сигнал | 8.Выполнение задания по свистку в движении (в колонне по одному) | 1мин. | Задание: 1свисток - поворот кругом на 360° и продолжить движение вперед, 2 свистка – 2 хлопка в ладоши и продолжить движение вперед. Условия: Кто допустил ошибку – выполняет 5(дев),10(юн.) приседаний. |
| Основная часть | 9.Организовать учащихся для проведения О.Р.У. в кругу. | 9. Перестроение из колонны по одному в круг | 10 сек. | «Руки в стороны ставь! В круг становись!». |
|  | 10.Развивать гибкость и амплитуду движений  в плечевых суставах | 10.Одновременное круговое движение руками: а) вперед                б) назад | 10 сек.  10 сек. | Установка: Руки в локтевых суставах не сгибаются. Амплитуда выполнения упражнения – максимальная. |
|  | 11. Развивать гибкость  мышц туловища, рук, ног. | 11. «Мельница» Ноги врозь. Наклон вперед. Правая рука касается левой стопы (мах влево вниз), левая рука отводится назад (мах левой назад); левая рука касается правой стопы, правая рука отводится назад. | 15 сек. | Установка: Ноги в коленных суставах не сгибать. Кисть после каждого маха касается стопы. |
|  | 12.Развивать межмышечную координацию мышц рук и ног. | 12. Разнонаправленное движение рук с перекрестными прыжками. | 10 сек. | Руки в локтевых суставах  не сгибать. Правая рука выполняет движение вперед, левая – назад(3 раза) одновременно с этим выполняются «перекрестные прыжки» (ноги врозь - ноги скрестно правой - ноги врозь - ноги скрестно левой); не останавливаясь выполнять перекрестные прыжки, меняется направление движения рук. |
| Основная часть | 13.Развивать силу мышц рук и спины. | 13. «Черепашка» с отжиманием  И.П. – О.С., наклон вперед - упор стоя прогнувшись, руками пройти вперед до упора лежа, выполнить отжимание, вернуться тем же путем обратно. | 30 сек. | Установка: ноги в коленях не сгибать, при отжимании в спине не прогибаться, взгляд вперед.  Каждый раз выпрямляться. |
|  | 14.Развивать гибкость мышц туловища и мышц ног. | 14.Наклоны вправо, прямо, влево из И.П – О.С.:  А) ноги врозь  Б) ноги вместе  1-наклон в сторону (вправо)  2- наклон  прямо  3 – наклон в сторону (влево)  4 – И.П. | 15сек  15 сек | Указания: во время наклонов ноги в коленных суставах не сгибать.  Ладонями стараться доставать до пола.  Комментировать выполнение. |
|  | 15.Развивать гибкость икроножных мышц и подколенных сухожилий. | 15. Наклоны прямо: А) Стойка скрестно правой  Б) Стойка скрестно левой | 8сек.  8сек. | Установка: Касаться пола ладонями, удерживать равновесие. |
|  | 16. Развивать гибкость мышц задней поверхности голени и бедра. | 16.Наклоны прямо: И.П.  А) Правая вперед на пятку  Б) Левая вперед на пятку | 10 сек.  10 сек. | Установка: обе ноги в коленях не сгибать. Доставать ладонями до пола. |
| Основная часть | 17.Развивать гибкость мышц внутренней поверхности бедра | 17.Широкая стойка ноги врозь - упор на руки - прыжком ног прийти  в упор присев – О.С. | 20 сек. | Указания: Ноги в коленях не сгибать для лучшего эффекта стрейчинга. |
|  | 18. Активизировать поступление энергетических ресурсов к мышцам ног, рук и туловища. | 18.Поднимание туловища с наклоном вперед из И.П. лежа на спине                                   (**4** упражнения) | 2 мин | 1 упр.: Ноги прямые в коленях, руки в «замке» за головой, при подъеме касаться грудной клеткой коленей.  2 упр.: то же, что и упр. №1,но ноги согнуты в коленях, стопы прижаты к полу, грудная клетка касается коленей.  3 упр.: ноги прямые в коленях, «неполный подъем» туловища под 45°. Руки в «замке» за головой.  4 упр.: то же, что и упр. №1, только ноги согнуты в коленях, стопы прижаты к полу. |
|  | 19.Развивать силу мышц пресса. | 19.«Книжка» И.П.Лежа на спине, руки вверху - сед согнувшись с захватом – И.П. | 20 сек. | Одновременно поднимать руки, ноги и туловище. Не заваливаться в сторону, ноги и руки аккуратно возвращать в И.П. |
|  | 20.Развивать скоростно-силовые способности мышц рук, ног и туловища | 20.(И.П.)Упор-присев  2-Упор лежа  3-отжимание  4-упор лежа  5- И.П.  6-Упор лежа  7- Прогнуться в спине  8- И.П. | 30 сек | Объяснить и показать. Комментарии по ходу выполнения упражнения.  Корпус прямой, спина не прогибается, голову не опускать  Максимальный прогиб в спине, взгляд направлен вверх. |
| Основная часть | 21.Развивать скоростно - силовые способности мышц ног, укреплять голеностоп. | 21.  10 перекрестных прыжков-1 прыжок «кенгуру» | 10 серий (1мин 30сек.) | Чередовать прыжки ноги врозь и ноги скрестно - 10раз, прыжок вверх коснуться коленями груди. Каждый раз приземляться, амортизируя стопами. |
|  | 22.Организовать учащихся для проведения О.Р.У в движении. | 22. Перестроение  в 3 колонны. | 15сек. | Перестроить учащихся в 3 колонны, равные по количеству людей. Выровнять учеников в затылок друг другу.  Все задания выполняются по прямой до последней линии. Обратно учащиеся возвращаются вдоль боковой линии шагом и становятся в конец своей колонны. Сигнал к началу выполнения упражнения - свисток. |
|  | 23.Развивать согласованность действий головы, движений корпуса, рук и ног. | 23.Скрестный шаг:  А) правым боком вперед с продвижением вперед  Б) тоже левым боком вперед с продвижением вперед | 1мин.  1мин. | Выполнять задание только по своей прямой. Исправление ошибок. |
|  | 24.Воспитывать умение выполнять упражнение по заданию учителя | 24.Упражнение «на координацию» на 8 счетов:  1-правая рука касается левой стопы,  2- левая рука касается правой стопы,  3 - повторить №1,  4 – повторить №2.  5-8 – повторение №1-4 сзади. | 1 мин. | Упражнение выполняется в движении по прямой  1-4счета - выполняется спереди,  5-8 счетов - выполняется сзади.  Сохранять вертикальное положение корпуса, бедро поднимать вверх. |
|  | 25.. Совершенствовать перемещения в защитной стойке по прямой | 25.: Перемещение в защитной стойке  А) правым боком вперед  Б) левым боком вперед | 1мин.  1мин. | Установка: ноги не должны перекрещиваться во время движения. Руки вытянуты вперед. Необходимо «скользить», нельзя подпрыгивать. |
|  | 26.Совершенствовать перемещения в защитной стойке в непривычных условиях. | 26.Перемещение  в защитной стойке чередуя 2 шага правым боком, 2 шага левым боком. | 1 мин. | Установка: Поворот спиной вперед. Ноги не должны перекрещиваться во время движения. Необходимо «скользить», но не подпрыгивать. Руки вытянуты вперед. |
| Основная часть | 27.Развивать скоростно-силовые способности мышц ног и рук | 27. Выпрыгивание из глубокого приседа, руки вверх с продвижением вперед. | 1 мин. | Пояснение: при выпрыгивании вверх руки поднимаются для более высокого и дальнего прыжка вверх. |
|  | 28.Развивать силу мышц рук и ног. | 28. «Каракатица». Упор сидя сзади, ноги полусогнуты с продвижением вперед. | 1 мин. | Указание: переставляя руки и ноги продвигаться вперед. Таз на пол не опускать. |
|  | 29. Развивать способность к равновесию. | 29. Прыжки в приседе с продвижением вперед. | 1 мин. | Указания: необходимо держать равновесие. Исправление ошибок прыжки небольшие. Отталкиваться двумя стопами одновременно. Руки на весу (на поясе). |
|  | 30.Развивать силу мышц бедра, икроножных мышц, укреплять голеностоп. | 30. «Гусиный шаг». Ходьба в приседе. | 1 мин. | Установка: Бедро выносится вперед через сторону. Руки помогают удерживать равновесие. |
|  | 31. Развивать силу мышц пресса и снять напряжение с позвоночника. | 31.И.П. - Вис стоя - подтягивание коленей до грудной клетки - И.П. | 1мин. | После выполнения этого задания, необходимо аккуратно спуститься по перекладинам шведской стенки на пол (спрыгивать нельзя!). |
| Основная часть | 32.Организовать учащихся для проведения Подвижной игры «Пионербол». | 32.Определить участников игры. | 30 сек. | Ученики самостоятельно выбирают тех, кто будет представлять сборные девушек и юношей. |
|  | 33.Воспитывать умение работать в команде | 33. Игра в Пионербол. | 10 мин.  либо до 15 очков. | Игра в Пионербол. Судейство. Возможно привлечь к судейству освобожденных или не задействованных в игре учеников. |
| Заключительная часть | 34.Организовать учащихся для подведения итогов урока | 34.1 Построение в одну шеренгу | 30 сек. | «В шеренгу по одному становись!» |
|  |  | 34.2. Подведение итогов занятия | 2 мин | Отметить всех, кто хорошо работал, с чем ученики справились, а над еще надо поработать. Поблагодарить учеников за прошедший урок. |