

**ПЛАН – КОНСПЕКТ УРОКА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 7 КЛАССЕ НА ТЕМУ:
«Общая физическая подготовка»**

Разработал учитель
физической культуры
МАОУ СОШ № 81
Габдульбаров Илназ
Ильясович

Тема: Развитие двигательных качеств.

Цель: Всестороннее воздействие на все системы организма учащихся, формирование скоростно-силовых качеств для успешной сдачи норм комплекса Г Т О

Задачи урока:

- 1.Повышать физическую подготовленность обучающихся. Совершенствование «Челночного бега».**
- 2.Развивать скоростно-силовые качества, прыгучесть.**
- 3.Воспитывать интерес к выполнению физических упражнений, внимание, взаимопонимание.**

Тип урока: комплексный.

Логика построения урока: мотивация —→ общеразвивающие упражнения —→ подводящие упражнения —→ закрепление знаний и умений в усложненных условиях —→ упражнения на восстановление организма ученика —→ подведение итогов.

Оборудование: набивные мячи, гантели, гимнастические скамейки, гимнастические маты, скакалки.

Место проведения: спортивный зал

Время проведения: 45 мин.

ХОД УРОКА

Часть урока	Содержание	Дозировки	Организационно-методические указания
1 12-14 мин Подготовительная часть	1. Построение. Сообщение задач урока. Собрать информацию о количестве зарегистрированных учеников на сайте сдачи комплекса ГТО	1-2 мин.	Проверить форму, состав класса. Напомнить о причинах травматизма на уроках и технике безопасности.
	2. Ходьба с различным положением стопы и рук.	1 круг	Следить за осанкой и соблюдением дистанции.
	3. Спец. беговые упр. а) бег с высоким поднятием бедра; б) бег с захлестыванием голени; в) прыжки в шаге.	1 мин.	Соблюдать дистанцию 2 м. Упр. выполнять по диагонали волейбольной площадки. Обрато возвращаться шагом и восстанавливать дыхание.
	4. Бег с разворотом на 180 гр.	1 мин.	Следить за дистанцией. Разворот в левую сторону.
	5 Бег в среднем темпе.	2 мин.	Восстановление дыхания. Перестроиться в круг, по ходу взять набивные мячи.
	Общеразвивающее упражнения с набивными мячами показывает учитель и поочередно ученики. I. И.П. – основная стойка, набивной мяч держать в руках внизу. 1 – поднять мяч вверх, прогнуться. 2. – И.П. Показывают поочередно ученики упр. домашнего задания. II. И.П. О.С. Мяч возле головы. 1-4. Вращение н. мяча вокруг головы влево. 5-8- то же вправо. III. И.П. О.С.- мяч возле туловища. 1-4 вращение н. мяча вокруг туловища влево. 5-8 –то же вправо. IV. И.П. Н. мяч вверху. 1-наклон влево. 2-И.П. 3-4 то же вправо.	5-6 мин. 6-8 раз 6-8 раз 8-10 раз 6-8раз	 Выпрямить руки в локтевых суставах. Следить за осанкой. Стараться удерживать мяч от падений. Следить за дыханием. Наклон глубже.

	<p>Упражнения показывает другой ученик.</p> <p>V. И.П. О.С. Мяч за головой. 1- присесть. 2- И.П.</p> <p>VI. И.П.-Сед, ноги врозь, мяч вверху. 1-Наклон к левой. 2-И.П.</p> <p>3-4 то же к правой.</p> <p>VII.И.П. О.С. 1-2-3-4- подбросить мяч вверх и сделать поворот на 360 влево. 5-8 –тоже вправо.</p> <p>VIII. И.П.- упор лежа на набивном мяче. Сгибание рук в упоре лежа.</p> <p>IX. И.П. О.С. Мяч внизу. 1-4 –прыжок на левой. 5-6- прыжок на правой. 11. И.П. Мяч в внизу. Ходьба по кругу.</p>	<p>10раз</p> <p>6-8раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>15раз мальчишки 10раз девочки</p> <p>10 раз</p> <p>1-2 круга</p>	<p>Следить за техникой выполнения упражнений.</p> <p>Пятки не отрывать.</p> <p>Колени не сгибать.</p> <p>Следить за положением туловища. Сохранять равновесие. Следить за положением туловища.</p> <p>Прыжок выше.</p> <p>Учащиеся восстанавливают дыхание. По ходу кладут мячи.</p>
<p>2. Основная часть 28 – 30 мин.</p>	<p>1.Рассказать и показать технику «Челночного бега» а) выполнение положение высокого старта учениками; б) бег до черты с разворотом; в) выполнение финиширования. г) анализ своих ошибок и одноклассников. д) выполнение «Челночного бега» на скорость.</p> <p>Круговая тренировка по станциям. Выполнение заданных упр. и придуманных самими учениками упр.</p> <p>1. Подтягивание на низкой перекладине.</p> <p>2. Прыжки через скамейку</p>	<p>5-6 мин.</p> <p>М.-20 р. Д.-15 р.</p> <p>3р.</p>	<p>Обратить внимание на стартовое положение туловища, Положение ног и рук.</p> <p>Придумать самим и выполнить упр. на перекладине. М.-20 р. Д- 15р.</p> <p>Выполнить свои прыжки по</p>

	<p>бокком.</p> <p>3. Упр. для мышц живота с набивным мячом. Наклон вперед, н. мяч за головой.</p> <p>4. Поднимание гантелей.</p> <p>5. Сгибание рук в упоре лежа. Ноги на скамейке.</p> <p>6. Ловля и передача набивного мяча в положении сидя в парах двумя руками от груди.</p> <p>7. Прыжки на скакалках на время. Ученики сами ведут счет друг друга и включают секундомер.</p>	<p>М. - 25р. Д.- 20р.</p> <p>М.- 20р. Д. - 15р.</p> <p>М.- 20р. Д.- 15р.</p> <p>30 сек.</p>	<p>желанию 3р.</p> <p>Придумать свои упр. и выполнить 15р.</p> <p>Поднимание гантелей другим способом. 10р.</p> <p>Выполнить свои упр. на отжимание от пола 15р.</p> <p>Передачи точные. Выполнение своих передач 20р.</p> <p>На карточке указаны результаты оценок. Ученики сами записывают результат прыжков и выставляют оценки друг другу. Следить за дистанцией во время выполнения прыжков учениками.</p>
3. Заключительная часть 3-5 мин.	<p>Построение в одну шеренгу. Поворот направо. 1. Ходьба в медленном темпе.</p>	1 круг	<p>Восстановление дыхания Остановкой у лицевой линии</p>
	<p>3. Подведение итогов, выставление оценок.</p> <p>4. Стойка на одной, закрыть глаза, вытянуть руки и просчитать в таком положении до 10.</p>		<p>Напомнить учащимся о задачах урока. Обмен мнениями. Попросить показать какие они придумывали упр. на станциях. Отметить наиболее интересные. Спросить какие они знают еще способы прыжков через скакалку и показать самой более сложные.</p>
Домашнее задание	<p>Подтягивание – М Сгибание рук в упоре-Д Прыжки на скакалках.</p>		Ежедневно самостоятельно