

План-конспект урока по физической культуре

Дата проведения:

Место проведения: спортивный зал

Инвентарь и оборудование: скамейка гимнастическая, кубики, маты гимнастические, шведская стенка,

, секундомер

Раздел учебной программы: «Легкая атлетика»

Метод:

Цель урока:

Тема урока: развитие физических качеств

Задачи:

Совершенствовать технику прыжка в длину способом «Согнув ноги».

Развивать физические качества: быстроту, скоростно-силовые.

Воспитание морально-волевых качеств

| № п/п | Содержание материала | Дозировка | Организационно-методические указания |
|----------------------------------|---|------------|---|
| I. Подготовительная часть | | | |
| | 1. Вводная часть: построение, сдача рапорта дежурным; сообщение задач урока. | 1-2 мин. | Дежурный строит класс. Команда «В одну шеренгу становись!», «По порядку рассчитайсь!», «Равнение на середину!» |
| | 2. Упражнение на внимание: при ловле мяча, брошенному учителем, назвать физическое качество | 20-30 сек. | Задачи урока формируются в соответствии с целью урока в совместной деятельности с учащимися с учетом субъективного опыта учащихся: перечислить физические качества (ловкость, гибкость, выносливость, быстрота, сила). Дать краткую характеристику «быстроте», «скоростно-силовым качествам, привести пример упражнений (60 м, прыжки в длину). |
| | 3. Разновидности ходьбы: обычная, на носках, пятках, в полуприседе, приседе. | 1 мин. | Руки на пояс, спина прямая, плечи развернуть, соблюдать дистанцию |
| | 4. <u>Измерение ЧСС</u> | 30 сек. | Измерить пульс в течении 10 сек., умножить на 6 и посчитать за минуту. Назвать разновидности нагрузки в зависимости от ЧСС, выяснить зависимость нагрузки от объема и интенсивности |
| | 5. Разновидности бега: обычный; с изменением направления; | 3 мин. | Соблюдать дистанцию; по свистку – обычный бег, по двум – в обратном направлении; руки на пояс, ноги согнуты в коленях; |

| | | |
|--|---|---|
| <p>приставными шагами правым, левым боком; спиной вперёд; высоко поднимая колени. Переход на ходьбу. 6. О.Р.У. в движении. Упражнения в ходьбе: 1). На счет раз –поднять руки вверх, вдох, на счет два – наклониться вперед, руки скрестно перед собой, выдох 2). И.п. – правая рука вверх, левая вниз. На счёт 1-2 – отведение рук назад 3-4 – то же, поменяв положение рук. 3). И.п. - руки согнуты в локтях перед грудью. На счёт 1-2 рывки руками перед грудью, 3-4 – прямыми</p> <p><u>Проверка домашнего задания: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</u></p> <p>Перестроение в одну шеренгу</p> <p>Спецупражнения: 1). И.п. упор присев. Левую назад на носок. Выполнение. На каждый счет прыжком смена положений ног. 2). И.П. О.С. Бег с высоким подниманием колен</p> <p>3). Бег с захлестыванием голени Выполнение. Прыжки</p> | <p>2 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p> | <p>колени поднимать выше и чаще, приземляться на переднюю часть стопы. Команда: «Шагом марш!»»»</p> <p>Вдох – носом, выдох – ртом</p> <p>Руки прямые, прогнуться.</p> <p>Локти не опускать, руки параллельно полу</p> <p>В зависимости от степени развития физических качеств: юноши: а) высокий уровень - 30 раз б) средний уровень – 20 в) ниже среднего – 15 раз девушки: а) высокий уровень - 20 раз б) средний уровень – 15 в) ниже среднего – 10 раз Команда «В одну шеренгу становись!», «Дистанция 2 шага».</p> <p>Не прогибаться. Нога сзади прямая.</p> <p>Спина без сутулостей, туловище слегка наклонено вперед. Руки согнуты в локтях на 45 градусов и работают разноименно с ногами. Колено поднимается до высоты, при которой образует прямую линию с тазом или немного выше</p> <p>Взгляд устремлен на 5-10 метров вперед. Во время выполнения пятки должны слегка касаться ягодиц. Упражнение выполняется без постановки пятки на поверхность (на носках). При отталкивании толчковая нога распрямляется, в то время как маховая согнута</p> |
|--|---|---|

| | | | |
|--|---|--|---|
| | <p>4). Многоскоки – это прыжки с ноги на ногу</p> <p>Контроль за нагрузкой: измерение ЧСС</p> | | <p>в колене. Приземление происходит на всю стопу с акцентом на толчок вперед. После отталкивания толчковая нога распрямляется, а маховая сгибается в коленном суставе. Руки работают аналогично бегу.</p> <p>Измерить пульс в течении 10 сек., умножить на 6 и посчитать за минуту. Определить степень нагрузки: поддерживающая или развивающая. После отдыха в течении минуты определить по показателям пульса степень восстановления организма.</p> |
|--|---|--|---|

II. Основная часть 24 мин.

| | | | |
|----|--|---------|-------------------------------------|
| | | | |
| 1. | 1.Повторение положения низкого старта | | |
| | 2. Бег 30м . | | |
| | 3. Бег 60 м на результат. | | |
| 2. | Прыжки в длину с разбега: | | |
| | 1). Назвать фазы выполнения прыжка | | |
| | 2). Выполнение прыжка с 3 -6 м разбега. | | |
| | 3). Подбор | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | Перестроение. | 20 сек. | Команда «В одну шеренгу становись!» |

III. Заключительная часть

| | | | |
|--|--------------------------------------|---------------|--|
| | Упражнение на расслабление | 30 сек. | |
| | Контроль за нагрузкой: измерение ЧСС | 1 мин. | Измерить пульс в течении 10 сек., умножить на 6 и посчитать за минуту. Определить степень нагрузки: поддерживающая или развивающая. После отдыха в течении минуты определить по показателям пульса степень восстановления организма. |
| | Подведение итогов урока | 1 мин.30 сек. | Контрольно-оценочная деятельность: взаимоконтроль самооценивание. Выставление итоговой оценки за урок. |
| | Домашнее задание | 1 мин. | |

План- конспект

урока по физической культуре для 7 класса

Место проведения: спортивный зал.

Оборудование и инвентарь:

мячи волейбольные, сетка волейбольная, скакалки.

Тема урока: «Волейбол»

Цель урока: учить техническим приёмам в спортивной игре волейбол, воспитывать чувство коллективизма, целеустремленности

Задачи:

Учить напрыгиванию для нападающего удара.

Совершенствовать технику передачи мяча сверху в парах.

Развивать скоростно-силовые качества, силу, быстроту.