

КОНСПЕКТ УРОКА

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7 классов.

КЛАСС: 7 «Б»

РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ: ГИМНАСТИКА

ТЕМА УРОКА: «Упражнения со скакалками»

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ:

- 1) Разучивание упражнений с короткой и длинной скакалкой;
- 2) Упражнения в парах, на одной скакалке;
- 3) Развивать двигательную активность, развивать ловкость и координацию;
- 4) Воспитывать чувство взаимопомощи, самостоятельности.

ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ: по расписанию;

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ: спортивный зал;

НЕОБХОДИМЫЙ ИНВЕНТАРЬ: скакалки по кол-ву учащихся, длинные скакалки 4 шт.

УЧИТЕЛЬ: *Попова Татьяна Викторовна*, учитель первой квалификационной категории.

| Части урока и их продолжительность | Частные задачи к конкретным видам упражнений | Содержание учебного материала | Дозировка | Организационно-методические указания |
|--|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <p>В В О Д Н О - П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я</p> <p>Ч А С Т Ь</p> <p>15</p> <p>Мин</p> | <p>Обеспечить начальную организацию и психологическую готовность учащихся к уроку.</p> <p>Создать целевую установку на достижение конкретных результатов предстоящей в уроке деятельности</p> <p>Содействовать концентрации внимания учащихся.</p> <p>Подготовить мышцы стопы и голеностопные суставы к дальнейшей нагрузке.</p> <p>Содействовать активизации функций сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.</p> <p>Содействовать восстановлению дыхания до оптимального.</p> <p>Организовать учащихся для выполнения ОРУ</p> | <p>1. Построение.</p> <p>-Приветствие.</p> <p>-Сообщение задач урока.</p> <p>2. Ходьба в колонне по одному:</p> <p>-руки вверх, на носках</p> <p>-руки на пояс, на пятках</p> <p>-руки на пояс, в приседе</p> <p>-ходьба, постепенно ускоряя темп, переход на бег.</p> <p>3. Бег по залу, в колонне по одному;</p> <p>- приставным шагом правым боком</p> <p>- приставным шагом левым боком</p> <p>- с высоким подниманием бедра;</p> <p>- за хлест ноги назад;</p> <p>- на прямых ногах.</p> <p>4. Упражнение на восстановление дыхания.</p> <p>- вдох, поднимаем руки вверх;</p> <p>- выдох, опускаем руки вниз.</p> <p>Перестроение из одной шеренги в три</p> | <p>15-20"</p> <p>10-15"</p> <p>3-4 поворота</p> <p>1-2</p> <p>10-15м</p> <p>каждым способом</p> <p>2 минута</p> | <p>Требовать от учащихся быстроты построения в шеренгу и согласованности действий.</p> <p>Обеспечить конкретность, доступность понимания учащимся задач урока.</p> <p>Во время поворотов туловище держать прямо, следить за сохранением дистанцией.</p> <p>В обход налево, в колонну по одному, соблюдая дистанцию. Обратить внимание на сохранение правильной осанки; ходьба на носках; при ходьбе на пятках не наклонятся вперед, руки на поясе.</p> <p>Следить за дистанцией, правильностью дыхания при беге.</p> <p>Следить за правильностью вдоха через нос и выдоха через</p> |

| | | | | |
|----------------|--|---|---|--|
| <p>О С</p> | <p>Содействовать увеличению эластичности мышечной ткани и подвижности в суставах рук и плечевого пояса.</p> <p>Содействовать увеличению эластичности мышечной ткани и подвижности суставов фаланг пальцев и лучезапястных суставов.</p> <p>Содействовать увеличению эластичности мышечной ткани спины, боковых мышц живота и мышц ног.</p> <p>Содействовать увеличению эластичности мышечной ткани спины и мышц ног.</p> <p>Содействовать увеличению эластичности мышечной ткани ног.</p> <p>Содействовать увеличению эластичности мышечной ткани спины, боковых мышц живота и мышц ног.</p> <p>Содействовать развитию силовых качеств в мышцах рук.</p> | <p>5. Комплекс ОРУ на месте в шеренгах с короткой скакалкой</p> <p>1.И.П. – О.с. Сложенная вдвое скакалка в опущенных вниз руках</p> <p>1 –отвести правую ногу назад на носок, поднять руки вверх, прогнуться – вдох; 2 – И.П. 3-4 то же с левой ноги.</p> <p>2.И.П. – широкая стойка. Сложенная вчетверо скакалка за головой. Локти в стороны.</p> <p>1 – выпад правой ногой, скакалку поднять вверх, наклониться влево.</p> <p>2 – И.П. 3-4 то же с левой, наклон вправо.</p> <p>3.И.П. – О.с. Сложить скакалку вчетверо, поднять руки вверх.</p> <p>1 – мах правой ногой вперед, одновременно опустить руки вперед. Коснуться скакалкой носка; 2 -И.п 3-4 То же левой ногой</p> <p>4.И.П. – широкая стойка. Руки со скакалкой в стороны. Повороты в наклоне вправо-влево, касаясь пола руками.</p> <p>5.И.П. – О.с. Встать на середину скакалки.</p> <p>1.- выпад левой вперед, правая нога на скакалке, развести руки в стороны.</p> <p>2,4- И.п.</p> <p>3. -выпад правой вперед, левая нога на скакалке, развести руки в стороны.</p> <p>Прыжки через скакалку в спокойном темпе.</p> <p>Индивидуальная работа</p> <p>- прыгать, высоко поднимая</p> | <p>30”</p> <p>30”</p> <p>30”</p> <p>30”</p> <p>30”</p> <p>30”</p> | <p>рот.</p> <p>Учащиеся располагаются на протяжении всей площадке с заданным интервалом.</p> |
|----------------|--|---|---|--|

| | | | |
|--|--|---|---|
| <p>Н О В Н А Я</p> <p>Ч А С Т Ь</p> <p>20 мин</p> <p>З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А</p> | | <p>колени;</p> <p>- прыгать, на прямых ногах</p> <p>- прыгать, скрестив ноги;</p> <p>- прыгать, на правой, левой ногах</p> <p>- прыгать, скрещивая и снова разводя руки;</p> <p style="text-align: center;">Работа в парах</p> <p>- прыжки на скакалке в паре, обучающиеся становятся напротив друг друга в паре, скакалка у одного ученика, он начинает её крутить через второго игрока и тот вместе с ним прыгает, выполняем 20 прыжков.</p> <p>- прыжки на скакалке в паре, обучающиеся становятся друг к другу боком, скакалку держат оба игрока, крутят одновременно и прыгают вместе, выполняют 20 прыжков.</p> <p style="text-align: center;">Прыжки на длинной скакалке</p> <p>Делимся на четыре группы, 2 мальчики, 2 девочки.</p> <p>-по одному с забеганием</p> <p>- все мальчики</p> <p>-все девочки</p> <p>Игра: «Рыбаки и рыбки»</p> <p>Построение. Игра на внимание: «Чувство времени»</p> <p>Подведение итогов урока.</p> <p>Организованный выход из зала.</p> | <p>Свободными руками обхватывают друг друга за талию.</p> <p>Кто выбывает, индивидуально прыгает, на скакалке</p> <p>С закрытыми глазами сосчитать про себя до десяти и сделать шаг вперед</p> <p>Отметить лучших учащихся и выставить оценки в журнал.</p> |
|--|--|---|---|

| | | | | |
|--------------------------|--|--|--|--|
| я 5мин. | | | | |
|--------------------------|--|--|--|--|