**Примерная схема конспекта урока физической культуры**

Ф.И.О. педагога

Класс 7 класс

Тема урока Физическая подготовка к выполнению испытаний ГТО

Задачи урока 1. Сформировать представления о упражнениях направленных на развития необходимых качеств. 2. Развитие быстроты, силы и гибкости.

Материально- техническое обеспечение: гимнастические скамейки, канат, маты, фишки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Деятельность учителя | Деятельность учащихся | Дозировка | Методические приемы обучения, воспитания и организации |
| ог | пг | смг |
| 1.Организовать учащихся для проведения урока по физической культуре.2.Проверить умение выполнять строевую команду.3.Воспитывать способность сохранять заданный темп движения при беге в условиях физического напряжения.4.Организовать учащихся для выполнения ОРУ в парах.1.Развивать эластичность шейного отдела позвоночного столба, для профилактики травматизма.2.Развивать эластичность грудного и поясничного отделов позвоночного столба 3..Развивать эластичность грудного и поясничного отделов позвоночного столба 4..Развивать силу мышц ног5.Развивать вестибулярную устойчивость и силу мышц ног и туловища6.Развивать силу и эластичность мышц туловища7. развивать скоростно-силовые способность и координацию | Построение в одну шеренгу, приветствие, выполнение команд: «Равняйсь! Смирно! Вольно!». Выполнение команды «Напра – во! Шагом марш!».2.Разновидности ходьбы-на носках-на пятках-на внешней стороне стопы-с перекатом с пятки на носок-ходьба в полуприседе-ходьба в приседе-ходьба3.Разновидности бега:-гладкий бег-приставными шагами правым(левым) боком-скрестным бегом правым(левым) боком-бег с выносом прямых ног вперед-бег с высоким подниманием бедра-бег с захлестом голени-бег спиной вперед-ускорениеПерестроение в четыре шеренги.ОРУ на гимнастической скамейке:1.И.П.-стоя возле скамейки, повороты головы влево, вправо2.И.п. – стоя на ноге спиной к скамейке, другая опирается на скамейку1-3 – пружинящие наклоны назад4 – И.п.То же повторить, поменяв ноги3. И.п. – стоя боком к скамейке, одна нога на скамейке, руки на поясе1 – наклон влево2 – И.п.3 – наклон вправо4 – И.п.То же повторить после смены ног4.И.п. – сед ноги врозь, скамейка между ног, руки в стороны1-3 – пружинящие наклоны к правой4 – И.п.То же к левой5. И.п. – стоя на одной ноге на шаг от скамейки, другая на скамейке, руки на поясе1-3 – медленные приседания4 – И.п.То же повторить на другой ноге6.. И.п. – упор присев, руки на скамейке, правым боком к скамейкеНа каждый счет прыжки через скамейку, высоко поднимая таз7. И.п. – лежа на животе на скамейке, руки вверх1-2 – прогнуться, посмотреть вперед3-4 – вернуться в И.п., расслабить мышцы спины8. И.п. – стоя боком к скамейкеНа каждый счет прыжки через скамейку | **1́****1́****2́**30 с15 с15 с15 с15 с30 с**2́**15 с15 с15 с15 с15 с15 с15 с15 с30 с**5́**7-8 раз7-8 раз7-8 раз7-8 раз15 раз7-8 раз7-8 раз7-8 раз | **1́****1́****2́**30 с15 с15 с15 с15 с30 с**2́**15 с15 с15 с15 с15 с15 с15 с15 с30 с**5́**7-8 р7-8 р7-8 р7-8 р15 р7-8 р7-8 р7-8 р | **1́****1́****2́**30 с15 с15 с15 с15 с30 с**2́**15 с15 с15 с15 с15 с15 с15 с15 с30 с**5́**7-8 раз7-8 раз7-8 раз7-8 раз15 раз7-8 раз7-8 раз7-8 раз | Выполнить команду: «Класс, в одну шеренгу становись! Равняйсь! Смирно! Вольно!»Следить за четкостью выполнения команд. Дежурный сдает рапорт о готовности класса к уроку.По команде «марш» движение начинать с левой ноги. Соблюдать дистанцию в 1 метр.Спина прямая, голову не наклонятьОбратить внимание на правильность выполнения дыхания. Глубокий вдох и выдох.Ноги прямые, носок тянемВыше поднимаем бедроИнтенсивнее выполняем движенияСмотрим через левое плечо,соблюдаем дистанциюРасчет учащихся на 1-4:2 номера – 1 шаг вперед, 3 – 2 шага, 4 – 3 шага. Дистанция 2 шага, интервал на вытянутые руки.упражнение выполняем медленно глубже наклон, спина прямаяпытаемся наклониться как можно нижеглубже наклон, спина прямаяпятки не отрываемпрыгаем как можно вышехорошо прогнуться в поясницепрыгаем как можно выше |
| 1.предложить упражнения на развития быстроты2.Предложить упражнения на развитие силы3.предложить упражнения на развитие гибкости | **Быстрота:**1.бег на месте2.бег 20 м на скорость3.Игра «вызов номеров»**Сила:**1. удержание прямых ног под углом 45 ̊ из положения лежа на спине2. приседания на одной ноге у стенки3. лазание по канату4. упражнение «планка»**Гибкость:**1.упор сидя на полу, н.н касаемся н.н партнера, широко разведены. Наклоны к правой н.н, вперед, к левой2.сидя на полу,н.н в положении «бабочка» пружинящие движения вниз3.лежа на животе. Правой н.н касаемся левой р.пр. и наоборот(10-12р)4. лежа на животе «лодочка»(10-12р) | 2\*10с2 р5 мин2\*20с2\*10р5 м2\*30с12р12р12р12р | 2\*10с1 р5 мин2\*20с2\*10р5 м2\*25с12р12р12р12р | 2\*8с1 р5 мин2\*15с2\*8р4 м2\*20с12р12р12р12р | Выше поднимаем бедро, интенсивнее движения рукамиВыигрывает команда участник, которой первым закончит бегРуки вдоль туловища, следим за угломНога прямая, приседаем до концаТуловище одна прямая линияпытаемся руками достать носка и задержаться в этом положениипытаемся коленями достать полаВыполнять максимальные скручивания выполнить максимальное разгибание в пояснице |
| 1.Организовать учащихся для подведения итогов урока.2..Подвести итоги урока. | 6. Построение в одну шеренгу7.Подведение итогов урока | 1 мин2 мин | 1мин2 мин | 1мин2 мин | Выполнить команду: «Класс, в одну шеренгу становись! Равняйсь! Смирно! Вольно!»Следить за четкостью выполнения команд. Отметить успехи учащихся на уроке. Сообщить домашнее задание. |