**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 ног  5.Развивать вестибулярную устойчивость и силу мышц ног и туловища  6.Развивать силу и эластичность мышц туловища  7. 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  -ходьба  3.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  -ускорение  Перестроение в четыре шеренги.  ОРУ на гимнастической скамейке:  1.И.П.-стоя возле скамейки, повороты головы влево, вправо  2.И.п. – стоя на ноге спиной к скамейке, другая опирается на скамейку  1-3 – пружинящие наклоны назад  4 – И.п.  То же повторить, поменяв ноги  3. И.п. – стоя боком к скамейке, одна нога на скамейке, руки на поясе  1 – наклон влево  2 – И.п.  3 – наклон вправо  4 – И.п.  То же повторить после смены ног  4.И.п. – сед ноги врозь, скамейка между ног, руки в стороны  1-3 – пружинящие наклоны к правой  4 – И.п.  То же к левой  5. И.п. – стоя на одной ноге на шаг от скамейки, другая на скамейке, руки на поясе  1-3 – медленные приседания  4 – И.п.  То же повторить на другой ноге  6.. И.п. – упор присев, руки на скамейке, правым боком к скамейке  На каждый счет прыжки через скамейку, высоко поднимая таз  7. И.п. – лежа на животе на скамейке, руки вверх  1-2 – прогнуться, посмотреть вперед  3-4 – вернуться в И.п., расслабить мышцы спины  8. И.п. – стоя боком к скамейке  На каждый счет прыжки через скамейку | **1́**  **1́**  **2́**  30 с  15 с  15 с  15 с  15 с  30 с  **2́**  15 с  15 с  15 с  15 с  15 с  15 с  15 с  15 с  30 с  **5́**  7-8 раз  7-8 раз  7-8 раз  7-8 раз  15 раз  7-8 раз  7-8 раз  7-8 раз | **1́**  **1́**  **2́**  30 с  15 с  15 с  15 с  15 с  30 с  **2́**  15 с  15 с  15 с  15 с  15 с  15 с  15 с  15 с  30 с  **5́**  7-8 р  7-8 р  7-8 р  7-8 р  15 р  7-8 р  7-8 р  7-8 р | **1́**  **1́**  **2́**  30 с  15 с  15 с  15 с  15 с  30 с  **2́**  15 с  15 с  15 с  15 с  15 с  15 с  15 с  15 с  30 с  **5́**  7-8 раз  7-8 раз  7-8 раз  7-8 раз  15 раз  7-8 раз  7-8 раз  7-8 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 наклонять  Обратить внимание на правильность выполнения дыхания. Глубокий вдох и выдох.  Ноги прямые, носок тянем  Выше поднимаем бедро  Интенсивнее выполняем движения  Смотрим через левое плечо,соблюдаем дистанцию  Расчет 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 прямая  пытаемся наклониться как можно ниже  глубже наклон, спина прямая  пятки не отрываем  прыгаем как можно выше  хорошо прогнуться в пояснице  прыгаем как можно выше |
| 1.предложить упражнения на развития быстроты  2.Предложить упражнения на развитие силы  3.предложить упражнения на развитие гибкости | **Быстрота:**  1.бег на месте  2.бег 20 м на скорость  3.Игра «вызов номеров»  **Сила:**  1. удержание прямых ног под углом 45 ̊ из положения лежа на спине  2. приседания на одной ноге у стенки  3. лазание по канату  4. упражнение «планка»  **Гибкость:**  1.упор сидя на полу, н.н касаемся н.н партнера, широко разведены. Наклоны к правой н.н, вперед, к левой  2.сидя на полу,н.н в положении «бабочка» пружинящие движения вниз  3.лежа на животе. Правой н.н касаемся левой р.пр. и наоборот(10-12р)  4. лежа на животе «лодочка»(10-12р) | 2\*10с  2 р  5 мин  2\*20с  2\*10р  5 м  2\*30с  12р  12р  12р  12р | 2\*10с  1 р  5 мин  2\*20с  2\*10р  5 м  2\*25с  12р  12р  12р  12р | 2\*8с  1 р  5 мин  2\*15с  2\*8р  4 м  2\*20с  12р  12р  12р  12р | | Выше поднимаем бедро, интенсивнее движения руками  Выигрывает команда участник, которой первым закончит бег  Руки вдоль туловища, следим за углом  Нога прямая, приседаем до конца  Туловище одна прямая линия  пытаемся руками достать носка и задержаться в этом положении  пытаемся коленями достать пола  Выполнять максимальные скручивания  выполнить максимальное разгибание в пояснице |
| 1.Организовать учащихся для подведения итогов урока.  2..Подвести итоги урока. | 6. Построение в одну шеренгу  7.Подведение итогов урока | 1 мин  2 мин | 1мин  2 мин | | 1мин  2 мин | Выполнить команду: «Класс, в одну шеренгу становись! Равняйсь! Смирно! Вольно!»  Следить за четкостью выполнения команд.  Отметить успехи учащихся на уроке.  Сообщить домашнее задание. |