КОНСПЕКТ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 3.02.2025

Класс:7

ТЕМА УРОКА: Техника броска и ловли мяча в парах.

Задачи: 1.Обучение техника броска и ловли мяча.

2. Формировать двигательные умения при применение броска и ловли мяча.

3. Укрепить здоровье, повысить иммунитет, содействовать развитию физических качеств (координация, ловкость, быстроты). 4. Формирование интереса к занятиям физической культурой, воспитание чувства взаимовыручки, товарищества.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | ОМУ |
| **Подготовительная часть- 15 мин.** | | |
| 1). Построение.  Приветствие. Сообщение задач урока.  Строевые приемы | 1мин.  1 мин  1 мин | Проверить готовность учащихся к уроку (наличие спортивной формы и обуви; выявление больных и отсутствующих).  Построение в 1 шеренгу в верхнем правом углу зала. Учитель подает команды: *«Становись!»* — учащиеся становятся в указанный учителем (в 1ширенгу) строй и принимают строевую (основную) стойку. *Основная стойка —*  учащийся стоит прямо; пятки вместе, носки врозь на ширину стопы, ноги выпрямлены; плечи развер­нуты, живот подтянут; руки опущены; кисти со сжатыми и согну­тыми пальцами прижаты к средней линии бедра; голову держит прямо; смотрит вперед.  *«Равняйсь!» —*  учащиеся выравниваются по носкам, принимают строевую стойку, поворачивают голову на­право » и видят грудь четвертого человека, считая себя первым.  *«Смирно!»* учащиеся быстро принимают строевую стойку.  *Производит расчет группы, принимает рапорт дежурного или физорга класса.*  *«Вольно!»* — встать свободно, ослабить в колене правую или левую ногу, не сходить с места, не ослаблять внимания и не раз­говаривать.  Учитель говорит: «Здравствуйте», учащиеся отвечают: «Здравст.». Формулировка задач конкретна, лаконична, учитывает состав уч-ся, физическое развитие; обеспечивает преемственность предыдущих занятий с последующими.  Для начала движения подаются команды: «Напра-во!», «Налево в обход шагом- марш!»( урок в зале). |
| 2). Медленный бег. | 5кругов (1000м) | Подается команда: «Бегом –марш!». Равномерный темп. |
| 3). Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе. | 0,5 круга | 1-4:руки через стороны вверх -вдох(через нос); 5-8: руки через стороны вниз- выдох(через рот). |
| 4). ОРУ в движении: | 1 раз | Задание выполнять в колонне (дист.1-1,5м) на отрезке 15-20 м в равномерном темпе, после выполнения задания уч-ся возвращаются шагом( отдыхают) на место. |
| -ходьба на передней части стопы, руки за голову; | 1 раз | Спина прямая. |
| -ходьба на пятках, руки за спиной; | 1 раз | Голову не наклонять. |
| -ходьба на внутренней стороне стопы, руки на поясе; | 1 раз | Спина прямая, смотреть вперед. |
| -ходьба на внешней стороне стопы, руки в стороны; | 1 раз | Пальцы сжаты в кистях в кулак. |
| А). И.П.- правая рука вверх, левая вниз; смена положения рук дугами вперед на каждый шаг. | 16 раз. | Шаг не широкий, максимальное отведение рук назад. |
| Б). И.П.- кисти к плечам; вращение рук в плечевом суставе: 4 круга вперед, 4-назад. | 8 раз | Круговое вращение на каждый шаг. Задание выполнять в равномерном темпе. |
| В). И.П.- руки за головой; повороты туловища: 1- шаг левой ногой, поворот влево; 2-шаг правой ногой, поворот вправо; 3-4 то же. | 12 раз | Локти держать на уровне плеч, шаг широкий. |
| Г). И.П.- руки вперед; махи ногами: 1-мах правой ногой к левой руке; 2-и.п.; 3- мах левой ногой в правой ноге; 4- и.п. | 12 раз | Стараться коснуться стопой кисть руки. |
| Д). И.П.- руки на поясе; наклоны туловища на каждый шаг: 1-наклон вперед к ноге, 2-и.п., 3- наклон вперед к другой ноге, 4-и.п. | 12 раз | При наклоне туловища колени не сгибать |
| Перейти на шаг, восстановить дыхание. | 1 мин. | Выполнить самостоятельно. |
| 5. Беговые упражнения : |  | Упражнения выполняются в колонне, дистанция 1-1,5 м, на отрезке по прямой 15-20м( при необходимости уч-ся перестраиваются в колонну по два или в зависимости от ширины беговой дорожки по 3-4 чел.); после выполнения задания учащиеся шагом возвращаются на место начала выполнения упр-й. |
| -бег с высоким подниманием бедра; | 1 раз | При отталкивании бедро выше, сочетать с оптимальным наклоном туловища, правильной работой рук и дыхания. |
| -бег с захлестом (захлестыванием) голени; | 1 раз | Сочетать с расслаблением неработающих мышц. |
| -бег с прямыми ногами вперед; | 1 раз | Работать на передней части стопы. |
| -бег с высоким подниманием бедра спиной вперед; | 1 раз | Туловище прямо (не отклонять), выше поднимать бедро, выше держать на стопе, тверже ставить стопу. |
| -скрестный шаг; | 1 раз | Руки в стороны, корпус поворачивается вокруг своей оси. |
| -бег приставными шагами левым и правым боком; | 1 раз | 2приставных шага-правым боком;2п.ш.-лев.б. |
| Восстановить дыхание. | 1 мин. | Выполнить самостоятельно. |
| **Основная часть - 60 мин.** | | |
| 2**). Техника броска и ловли мяча.** | 22 мин | «Бросок мяча» — мяч держать двумя руками с широко расставленными пальцами, охватывающими мяч со всех сторон. Движение рук с мячом петлеобразное вниз-к себе-вверх, после мяч выталкивается в нужном направлении. Одновременно выполняется шаг ногой вперед, другая нога выпрямляется.  «Ловля мяча» - сделать шаг к мячу любой ногой, вытянуть к мячу прямые и ненапряженные руки с широко расставленными пальцами. Большие пальцы направленны друг к другу и сближены до 3-5 см. В момент прикосновения мяча к пальцам руки слега сгибаются, амортизирующее движение, выполняется сверху-спереди, после чего мяч также опускается к груди. |
| Подводящие упражнения для освоения техники броска и ловли мяча в парах: |  | Перестроить в 2 шеренги интервал -1,5м., дистанция 3м. |
| 1.Спиной к партнеру передача мяча из рук в руки над головой. | 4 раза | Руки прямые. |
| 2.Передача мяча из рук в руки партнеру в шаге. | 4 раза | Расстояние между учениками 2м. |
| 3.Бросок мяча из-за головы, ловля мяча двумя руками. | 4 раза | Руки согнуты в локтях. Интервал 2м. |
| 4.Бросок мяча сверху поочередно правой и левой рукой, ловля двумя руками. | 4 раза | При выполнении броска рука должна полностью выпрямляться. |
| 5.Бросок мяча вверх двумя руками и ловля мяча. | 4 раза | Мяч подбрасывается на высоту не выше метра. После выполнения задания передать мяч партнеру |
| 6.Бросок мяча двумя руками снизу, ловля мяча перед грудью. | 4 раза | При ловле мяча сгибает руки в локте. |
| 7.Бросок мяча от груди, ловля перед грудью. | 4 раза | Круговое движение руками, согнутыми в локтевом  суставе. |
| 8.Бросок двумя руками от груди с отскоком от пола, ловля двумя руками. | 8 раз | Расстояние между парами 7-8м |
| 3. Эстафета на закрепление техники броска и ловли мяча. Класс делится на команды и выстраивается в колоны перед стартовой линии. У впереди стоящих игроков в руках мяч. По сигналу учителя, учащиеся начинают выполнять бег с мячом в руках. Добежав до 2 конуса и обогнув его, возвращаются бегом до 1 конуса. Выполнять бросок мяча двумя руками от груди партнеру стоящему в колоне, и встает в конце колоны. Команда закончившая первая поднимает руки вверх. Команда победителя определяется по меньшим набранным штрафным очкам и закончившая эстафету первая. | 5 мин | 1 конус в 2м от колоны. Расстояние между 1 и 2 конусом 3м. При потери мяча ученик, который выполнял бросок, бежит за ним, и повторяет снова бросок от груди. Ученик не поймавший мяч, поднимает мяч и продолжает эстафету. Обегать колону с правой стороны. |
| **Заключительная часть 5 мин** | | |
| Медленный бег | 1 круг | Восстановление пульса. |
| Игра на внимательность. Подается команда: ″Машина″, ″Светофор″, ″Авария″. Команды подаются в разных комбинация. Учащиеся выполнив неправильное движение выходит вперед. За определенное время определяется учащийся не выполнивший ошибку. | 3мин | Когда учитель говорит ″Машина″ - дети ставят правую ногу на носок, руки вперед.  ″Светофор″ - правая рука вверх, левая рука в сторону.  ″Авария″ - полу присед, руки вперед. |
| -Построение, подведение итогов, выставление оценок. | 1мин | Учитель интересуется, понравилась ли игра, что вызвало наибольшие трудности при совершенствовании техники спринтерского бега, финиширования; как сами учащиеся оценивают свое физическое состояние и способности. |
| Д/З отработать навыки и техники ловли мяча  -Организованный уход в раздевалку |  |  |