

Казакова Светлана Владимировна

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №5»

Чистопольского муниципального района Республики Татарстан

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ПО СИНГАПУРСКОЙ МЕТОДИКЕ
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Тема урока: «Общая Физическая Подготовка» для учащихся 7 «А» класса.

Задачи:

1. Способствовать развитию гибкости, выносливости, силы мышц рук и ног.
2. Закрепить навыки верхней передачи мяча в волейболе.
3. Совершенствовать естественные движения человека.
4. Воспитывать морально-психологическую устойчивость организма к дозированию физической нагрузки.
5. Воспитывать внимательное отношение друг к другу, умение слушать учителя, бережно относиться к своему здоровью.

Место проведения: спортивный зал.

Дата проведения: 26 февраля 2016 года.

Необходимое оборудование и инвентарь: волейбольные мячи, маты, скамейки, скакалки, секундомер, свисток, конусы, обруч.



План урока:

Подготовительная часть – 10 мин.

Основная часть – 20-23 мин.

Заключительная часть - 7 мин.

Части урока и содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
<p>I. Подготовительная часть Класс!!! (Да). Хай-файв - Поднять руку вверх (сигнал тишины)</p> <p>1. Построение, приветствие, сообщение задач урока</p> <p>2. Строевая подготовка («На право! На ле-во! Кру-гом!»)</p> <p>3. Ходьба (В обход налево шагом марш!)</p> <p>а) на носках б) на пятках</p> <p>Какой вид спорта вам более предпочтителен, или вы хотели бы заниматься серьезно, профессионально?</p> <p>В своей группе найдите пару и объясните почему вам нравится или бы вы хотели заниматься этим видом спорта.</p> <p>Найдите пару себе из другого вида спорта и объясните ему.</p>	<p>10 мин</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>4 мин</p> <p>8-10 раз</p>	<p>Четкое построение класса. Напомнить ТБ на занятиях.</p> <p>Сегодня на уроке мы выполним упражнения по методу круговой тренировки, совершенствование физических качеств (быстрота, сила, ловкость).</p> <p>Обратить внимание на осанку, положения головы, спины при выполнении ходьбы. Локти выпрямлять, активное отведение рук назад.</p> <p>По углам зала висят таблички Футбол, Баскетбол, Гимнастика, Волейбол. Структура «КОНЕРС» Объяснения выполняются по 15 секунд времени, класс!!! Да!!! Структура ТАЙМД-ПЭА-ШЭА.</p> <p>Следить за осанкой, положением рук. Бег выполнять легко на носках, с высоким подниманием колена – следить за прямой спиной, бедро поднимать до $\angle 90^\circ$</p> <p>С захлестыванием голени – наклон туловища вперед.</p> <p>Приставными шагами – руки согнуты в локтях, выполнять с небольшим продвижением вперед</p> <p>Выполнять с максимальной амплитудой.</p> <p>Здоровье в порядке? Спасибо зарядке</p> <p>Выполнять максимально.</p>



<p>б) И.П. узкая стойка, руки за голову 1- поворот вправо 2- И.П. 3- тоже влево в) И.П. узкая стойка 1- наклон вправо 2- И.П. 3- тоже влево г) И.П. широкая стойка 1- наклон к правой 2- в середину 3- к левой 4- И.П. д) И.П.- о.с. 1- руки вверх 2- наклон вниз 3- присед 4- И.П. е) И.П. – о.с. 1- упор присев 2- упор лежа 3- упор присев 4-И.П.</p>	<p>8-10 раз 8-10 раз 8-10 раз 8-10 раз 8-10 раз</p>	<p>Локти развести максимально, спину держать прямо. Наклоны выполнять глубже, ноги от пола не отрывать. Ноги в коленях не сгибать, выполнять максимально. Уметь четко выполнять последовательность. Туловище в упоре лежа держать прямо.</p>
<p>II. Основная часть</p> <p>Прежде чем вы начнете работать в команде, вам нужно придумать название своей команды и кричалку.</p> <p>Круговая тренировка. Работа в команде по 4 человека. Выполняют все по 2 круга.</p> <p>1. Станция «Волейбол» (верхняя передача мяча у стены) 2 мин</p> <p>2. Станция «Поднимание туловища из положения лежа на спине» (мальчики 40 раз, девочки 30 раз) 2 мин</p> <p>3. Станция «Перепрыгивай-ка!» 2 мин</p> <p>4. Станция «Развитие силы мышц рук» (сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Мальчики 20 раз, девочки 10 раз) 2 мин</p> <p>5. Станция «Развитие выносливости, прыгучести». Прыжки через короткую скакалку. 7 мин</p>	<p>20-23 мин</p>	<p>Структура ТИМ ЧИР Не забывайте, что мы все выполняем по времени, по 30 секунд.</p> <p>Выполнять передачу мяча легко, мягко с движением ног. Руки за головой, ноги в коленях согнуты, выполнять выдох при подъеме. Выполнять прыжки через скамейку двумя ногами одновременно. Выполнять сгибание и разгибание рук полностью, при подъеме – выдох. Выполнять частые прыжки через скакалку с наибольшей амплитудой.</p>



III. Заключительная часть

Подвижная игра «Танцуй и отвечай» МИКС ФРИЗ ГРУПП

- 1. Сколько игроков находится в одной команде по волейболу? (6)**
- 2. Сколько колец в олимпийской символике? (5)**
- 3. Сколько игроков находится в одной команде по баскетболу? (5)**
- 4. Во сколько очков оценивается мяч из 6 метровой зоны? (3)**
- 5. Во сколько очков оценивается штрафной бросок в баскетболе? (1)**
- 6. Сколько красных карточек может получить игроки в футболе, после чего команда удаляется? (3)**
- 7. Через сколько лет проводятся летние олимпийские игры? (4)**
- 8. Сколько уроков физкультуры у вас проводятся в неделю? (3)**
- 9. До скольких очков длится игра в пионерболе? (15)**

Подведение итогов

Выход через билет

Мальчики - приседание 20 раз.

Девочки – приседание 10 раз

Структура МИКС ФРИЗ ГРУПП

Закрепление теоретического материала уроков физической культуры. Развитие внимательности и быстрого реагирования ответа на вопрос. Учащиеся под музыку перемешиваются в середине спортивного зала. Музыка остановилась, звучит вопрос – ответом учащиеся образуют группы по нужному количеству человек.



Список использованной литературы

1. Физическая культура 7 классы, под редакцией В.И. Ляха, М., Просвещение, 2011.
2. Кузнецов. В. С, Колодницкий, Г. А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. - М., 2008.
3. Совершенствование качества преподавания в республике Татарстан. Преобразование обучения для 21 века. 2013 г.
4. В. И. Лях, А. А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. Москва «просвещение», 2008 год.

