Конспект урока по физической культуре в 7 классе

С**оставила:**Леонова О.А.

**Тема**: «Челночный бег 3\*10»

**Цель урока**: обучить технике челночного бега 3\*10

***Планируемые результаты:***

Предметные:

* Вовлечение младших школьников в регулярное занятие физической культуры и спортом.
* Знать технику челночного бега.
* Уметь выполнять технику челночного бега.

Личностные:

* Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижение поставленных целей.
* Владеть правилами поведения на уроке, правилами техники безопасности.

**Тип урока:**обучающий

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь**: свисток, мел

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Содержание | Дозировка | ОМУ | УУД |
| Подготовительная часть (15 мин) |
| 1. | Приветствие, построение, сообщение темы урока, выполнение строевых команд | 3 мин. | «Класс, в одну шеренгу становись!» | ЛУУД: Смыслообразование, самоопределениеРУУД: Планирование, способность к волевому усилиюПУУД: Формулирование целей, выделение необходимой информацииКУУД: Постановка вопросов, строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом |
| 2. | Ходьба:На носкахНа пяткахПерекаты с пятки на носокХодьба с поворотами в стороныХодьба в полуприседе | 0,5 круга0,5 круга0,5 круга0,5 круга0,5 круга | «Руки вверх, на носках, марш!»«Руки прямые!»«Тянемся вверх!»«Руки за голову, на пятках, марш!»«Спина прямая!»«Руки на пояс, перекаты с пятки на носок, марш!»«Взгляд вперед!»«Руки на пояс, шаг правой, поворот в право ( шаг левой, поворот влево), марш!»«Спина прямая!»«Руки вперед, полуприседом, марш!»«Спина прямая!»«Руки не опускать!» | РУУД: Оценка, способность к волевому усилиюПУУД: Выделение необходимой информацииКУУД: Постановка вопросов |
| 3. | Бег | 2 мин. | «Бегом марш!»«Дистанция 2 шага!» | РУУД: Оценка, способность к волевому усилию |
| 4. | Ходьба на восстановление дыхания | 1 круг | Руки вверх- вдохРуки вниз – выдох |  |
| 5. | ОРУ в движенииI И.п – руки вниз1- руки в стороны;2- руки вверх;3- руки в стороны;4- руки вниз. | 4 – 6 раз | «Руки прямые!»«Взгляд вперед!» | **ПУУД:** Самостоятельно выделяют и формулируют цели; осуществляют поиск необходимой информации**ЛУУД:**Формировать положительное отношение учащихся к занятиям физкультурной деятельностью; накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.**РУУД:**Осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем; осознать, что уже освоено, а также качество и уровень усвоения упражнений. Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. |
|  | II Круговые вращения прямыми руками.И.п. – руки в стороны.На счёт 1-4 вращения вперёд.На счёт 5-8 вращения назад. | 4 – 6 раз | «Полная амплитуда!» |
|  | III Рывки рукамиИ.п. –  руки перед грудью;1 – 2 рывки рук перед собой;3 – 4 разведение рук вправо (так же влево). | 4 – 6 раз | «Руки не опускать!» |
|  | IV И.п. – правая рука вверху, левая внизу1 – 2 – рывки руками3 – 4 – смена рук | 4 – 6 раз | «Взгляд вперед!»«Руки прямые!» |
|  | V Наклоны туловищаИ.п. – руки на пояс1 – наклоны туловища к правой ноге2  - к  левой ноге | 4 – 6 раз | «Ноги не сгибать!»«Тянемся ниже!» |
|  | VI ВыпадыИ.п. – руки на пояс1 – 2 - пружинистый выпад на правую ногу3 - 4 – пружинистый выпад на левую ногу | 4 – 6 раз | «Выпад глубже!»«Взгляд вперед!» |
|  | VII Приставным шагомИ.п. – руки на пояс1 – 2 – приставным шагом правым боком3 – 4 – приставным шагом левым боком | 4 – 6 раз | «Спина прямая!» |
| Основная часть ( 20 мин ) |
| 7. | Перестроение | 1 мин. | «Направляющий короче шаг!»«Направляющий приставить ногу!»«Сейчас мы ознакомимся с техникой челночного бега!» | РУУД: Соотнесение известного и неизвестного, планирование, способность к волевому усилиюПУУД: формулирование цели, выделение необходимой информации, сравнение, действия постановки и решения проблемыКУУД: строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогам, построение вопросов, решение конфликтов |
| 8. | Техника челночного бега | 5 мин | И.п. высокой старт. Опорная нога должна впереди в полусогнутом положении. Противоположная рука спереди, а другая - сзади. Центр тяжести перенесён на опорную ногу.Первые 2-3 шага, делаются немного короткими, корпус тела и голова наклонены вперед, движение руками проводится резко вдоль тела, без разгибания руки в локте. После ускорения, постепенно выпрямляем корпуса и поднимаем голову, шаги делаются большими.По сигналу быстро бежим до линии, перед разворотом затормаживаем. Выполняем разворот: нога, которая оказывается впереди, на месте разворота ставится носком внутрь, резко затормаживаем, выполняем разворот через левое плечо,  отталкиваемся и продолжаем забег.Последний отрезок полностью проходим с максимальным ускорением, начинаем тормозить только после пересечения финишной черты. | **ЛУУД:** Умение использовать знания, полученные на уроках в повседневной жизни; проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; проявление способности к волевому усилию; уметь адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибку при выполнении упражнения; уметь выбирать наиболее верные пути решения**ПУУД:** Выделение необходимой информации;Выбор эффективных способов решения поставленных задач; самостоятельно выделяют и формулируют цели;**РУУД:** Выделяют и осознают то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, адекватно воспринимают оценку учителя;**КУУД:** Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками; разрешение конфликтных ситуаций если они имеются; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии  с задачами и условиями коммуникации |
| 9. | Пробный челночный бег | 2 раза | По двое подходим к линии, по сигналу бежим до 2 линии (дистанция 5 метров), выполняем разворот и бежим обратно, в это время к линии подходят другие. | **ПУУД:** Самостоятельно выделяют и формулируют цели; осуществляют поиск необходимой информации**ЛУУД:**Формировать положительное отношение учащихся к занятиям физкультурной деятельностью; накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. |
| 10. | Игра «Снайпер» | 5 мин |  | **ПУУД:** Самостоятельно выделяют и формулируют цели; осуществляют поиск необходимой информации |
| Заключительная часть ( 3 мин.) |
| 11. | ПостроениеПодведение итоговОрганизационный уход |  | «В одну шеренгу становись!»«Чем мы занимались сегодня на урок?»«Равняйсь!»«Смирно!» «Урок закончен, можете быть свободны!» | ЛУУД: СмыслообразованиеРУУД: ОценкаПУУД: Анализ и синтез, рефлексия, действия постановки и решения проблемКУУД: Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом, постановка вопросов, решение конфликтов |