***Варианты проведения уроков Физической культуры для старших классов.***

*Выполнил: учитель физической культуры*

*МОУ СОШ № 37 г.Твери*

*Инжеватов Антон Алексеевич.*

*2018 г.*

В данной работе я представил несколько вариантов проведения урока физической культуры в виде план – конспектов. Темы выбранные мной совершенно отличаются друг от друга и показывают возможное разнообразие видов деятельности на уроках.

Цель работы поделиться с сообществом опытом, предложить для учителей возможно ранее не используемые виды деятельности. Думаю такие работы расширяет арсенал учителя и помогают в подготовке к урокам.

*План-конспект урока по физической культуры в 9В классе на тему: Баскетбол. Совершенствование техники передачи и ведения мяча.*

*Учитель физической культуры*

*Инжеватов Антон Алексеевич*

**Дата проведения:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_ на \_\_-ом уроке.

**Цель урока:** Формировать навыки и умение выполнять упражнения в соответствие с игрой   в баскетбол.

**Задачи урока:**

*Развивающие:* развитие скоростно-силовых качеств, быстроты реакции, точности  движения .

*Образовательные:*совершенствование техники передачи и ведения мяча.

*Воспитательные:* воспитание коллективизма, чувства соперничества, популяризация баскетбола среди подрастающего поколения.

**Форма проведения:** поточно-групповая, соревновательная.

**Место проведения:** Школьный спортивный зал.

**Инвентарь и оборудование:** мячи баскетбольные, конусы, площадка с разметками.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание  урока** | **Дозировка** | | **Организационно-методические указания** |
| **І**. | **Подготовительная часть – 7 минут** | | | |
|  | 1. Построение .Приветствие. Объяснение задач урока. 2. Повороты на месте- направо, налево, кругом. | 1 мин | Проверить внешний вид и готовность к уроку. | |
|  | 1. Чередование бега лицом и спиной вперед по команде учителя. | 30 сек | Темп бега несколько увеличить. Команды подавать неожиданно через разные промежутки времени. | |
|  | 1. Перемещение приставными шагами правым и левым боком по периметру баскетбольной площадки. | 30 сек | По лицевым линиям правым боком, по боковым – левым. Ступни не перекрещивать. | |
|  | 1. Бег в чередовании с остановками прыжком, имитацией передачи о ловле двумя руками от груди на месте. | 30 сек | Остановка по свистку. Обратить внимание на согласованность движения рук и ног. | |
|  | 1. – И.П.- Стойка баскетболиста. Рывок от лицевой линии до линии штрафного броска, остановка прыжком, бег спиной вперед до лицевой линии.   **Упражнения в движении.**   1. Кисти вывернуть, руки вперед. 2. И.П. 3. Кисти вывернуть, руки верх. 4. И.П.руки перед грудью   1-2. Рывки перед грудью, руки согнуть в локти.  3-4. Рывки, руки в стороны, ладони вверх.  И.П. правая вверх  1-2. Рывки назад  3-4. Поменять положение рук   1. И.П. Кисти у плеч   1-4. Круговые вращения рук вперед  5-8. Круговые вращения рук назад.   1. И.П. Руки за головой. Поднять правое колено к левому локтю. 2. Наклоны туловища вперед, руки вниз 3. Выпады «пружинистым шагом» поочередно левой, правой ногой; 4. Прыжки в приседе, с продвижением вперед. | 30 сек | Шаги частые и короткие. Остановки выполнять поочередно поворотом направо и налево.  Руки в локтевом суставе не сгибать.                          Как можно выше поднимать колено    Стараться достать носок кистями рук. | |
| **ІІ.** | **Основная часть – 20 минут** | | | |
|  | 1. Ловля и передача мяча от груди на месте в парах. | 2 мин | Построение в две шеренги лицом друг к другу, на расстоянии 3м. Согласованность движений рук и ног, захлестывающие движения кистями | |
|  | 2.Передача мяча двумя руками от груди с шагом вперед сзади стоящей ногой, ловля шагом назад. | 2 мин | Увеличить расстояние до 3,5 м. Согласованность движений рук и ног. | |
|  | 3.Прыжки на левой ноге до боковой линии и обратно на правой. | 3 серии/ 2 мин | Соревнование: какая шеренга выполнит быстрее. | |
|  | 4. Ловля и передача двумя руками от груди и обратно | 2 мин | Шагая навстречу мячу, при ловле не отворачивать голову , смотреть на мяч. Согласованность движений рук и ног. | |
|  | 5.Ведение правой и левой рукой от груди с шагом вперед | 2 мин | Правильное положение кисти на мяче и длительное его сопровождение пальцами. Мяч передавать партнеру по команде учителя. | |
|  | 6.Ведение  мяча правой и левой рукой шагом по прямой от одной боковой линии к другой и обратно. | 2 мин | Построение в две шеренги вдоль боковой линии лицом друг к другу; до противоположной боковой линии мяч вести правой рукой, обратно левой и передать партнеру.  Кисть на мяч накладывать сверху и немного сзади. | |
|  | 1. Прыжки на двух ногах на месте, подтягивая колени к груди. | Дев.3 сер./ 6раз | Прыжки выполнять во время ведения партнера. Туловище держать прямо. | |
|  | 1. В паре- одна передача мяча в руки партнеру, другая в пол, передачи выполняются одновременно | 2 мин |  | |
|  | Деление класса на две команды  **Эстафеты с мячами** | | | |
|  | Игра «Борьба за мяч»  Две команды. Каждой из команд необходимо выполнить 10 передач между    игроками своей команды. Команда соперника стремится перехватить мяч и также выполнить 10 передач. Во время выполнения передач нельзя передвигаться по площадке, выполнять ведение мяча. За каждую победу команда получает очко. Побеждает команда набравшая большое количество очков. | | | |
| **ІІІ** | **Заключительная часть – 3 минуты** | | | |
|  |
|  | Построение.  Подведение итогов урока. |  | Отметить наиболее активных и пассивных, лучших в овладении ведение | |

*План-конспект урока по физической культуры в 8В классе на тему: Прыжок в длину с разбега.*

*Учитель физической культуры*

*Инжеватов Антон Алексеевич*

**Тема:** Обучение технике прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги».

**Цель:** Развитие быстроты прыгучести, координации.

**Задачи:**

*Образовательные:* Обучить технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»

*Развивающие***:** Развитие быстроты, прыгучести, координации.

*Воспитательные***:** Воспитание активности, трудолюбия, коллективизма

**Тип урока:** обучающий.

**Место проведения:** школьнаяспортплощадка.

**Дата** **проведения**: \_\_\_\_\_\_\_ на \_\_\_-ом уроке.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание  урока** | **Дозировка** | | **Организационно-методические указания** |
| **І**. | **Подготовительная часть – 10 минут** | | | |
|  | 1. Построение. Рапорт. Сообщение задач урока.  2. Строевые упражнения  1-2- поворот на право  3-4- поворот налево  5-6- поворот кругом  7-8- поворот на право  Ходьба на носках, руки за пояс  Ходьба на пятках, руки за голову.  Ходьба на внешней стороны стопы.  Ходьба на внутренней стороны стопы.  Равномерный бег    ОРУ в движении:  1) наклон и повороты головы;  2) круговые вращения прямыми или согнутыми руками вперед-назад, поочередно синхронно; | 1мин  2мин  2мин  5мин | Дежурный сдает учителю рапорта о готовности класса к уроку. | |
|  | 3) наклоны и повороты туловища;  4) махи согнутыми и прямыми ногами;  5) выпады согнутыми ногами вперед, в стороны; влево –вправо. |  | Следить за осанкой и дыханием учеников  Спина прямая не сутулится | |
|  | **Основная часть – 30 минут** |  |  | |
|  | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»:  1) объяснение фаз прыжка в длину: разбег отталкивание, полет и приземление;  2) отталкивание с 1 шага;  3) прыжки с 1-3 шагов с приземлением на маховую ногу;  4)прыжок с 3-5 шагов через веревочку;  5)разбег 3-5,5-7,7-9 шагов с обозначением отталкивания;  6)прыжок с набором скорости | 20 мин | Прыжки в длину выполняют в двух прыжковых секторах. Обратить внимание на ритм разбега, на точное попадание на место для отталкивание, эффективность отталкивания под оптимальным углом вылета, правильное положение туловища школьников в полетной фазе и точное приземление, которое должно быть безопасным для учащихся.  Исправлять типичные ошибки: отсутствие ритма бега, непопада-ние на брусок. | |
|  | **« Эстафета со скакалкой».**  **" Принеси флажок"** | 5мин  5мин | Команды построены в колонну по одному, в руках у направляющих короткие скакалки. По сигналу первые номера начинают передвижен-ие, прыгая обусловлен-ным способом через скакалку, и, обогнув стойку, находящуюся на расстоянии 6 – 8м, воз-вращаются назад, пере-довая скакалку вторым номерам, и т.д.  Команды построены в колонны по одному перед стартовой линией. На противоположной стороне площадки против каждой команды установлена стойка с гнездами, в которые воткнуты небольшие флажки в количестве, соответствующем коли-честве, соответствующ-ем числу игроков в команде. По сигналу учителя первый номер бежит к стойке, берет один флажок и бегом возвращается назад, на свое место хлопая по плечу следующего участника; второй но-мер повторяет то же и т.д.  Игра заканчивается в тот момент, когда вер-нется со своим флаж-ком и встанет в строй последний игрок. | |
|  | **Заключительная часть – 5 минут** | | | | 3 серии/ 2 мин | Соревнование: какая шеренга выполнит быстрее. |
|  | Построение, подведение итогов.  Домашнее задание  Упражнение для развитие силы.  Отжимание- М- 20 раз; Д- 15 раз.  Пресс - М- 30 раз; Д- 20 раз.  Приседание - М- 30 раз; Д- 20 раз | 3мин  2мин | Утром и вечером.    Каждый день. | |
|  |  |  |  | |
|  |  |  |  | |
|  |  |  |  | |
|  |  |  |  | |

*План-конспект урока по физической культуры в 7Б классе на тему: Нападение быстрым прорывом.*

*Учитель физической культуры*

*Инжеватов Антон Алексеевич*

**Тема: Нападение быстрым прорывом.**

**Цель:** Совершенствование нападения быстрым прорывом.

**Задачи:**

*1. Развивать умение применять быстрый прорыв в игре.*

*2. Развивать скоростно-силовые качества, прыгучесть, координацию движения.*

*3. Воспитывать чувство коллективизма, командный дух, единство в достижении цели.*

**Тип урока:** обучающий.

**Место проведения:** школьнаыспортивный зал.

**Дата** **проведения**: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ на \_\_-ом уроке.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание  урока** | **Дозировка** | | **Организационно-методические указания** |
| **І**. | **Подготовительная часть – 12 минут** | | | |
|  | Построение. Приветствие. Сообщение темы и задач урока.  Разминка.  1. Ходьба обычная, на носках, на пятках... на внешней стороне стопы, на внутренней.  2. Бег в равномерном темпе; Приставным шагом, правым боком и левым, с ускорением. Прыжки с доставанием предметов во время бега. Переход на ходьбу.  Восстановление дыхания.  3. Подтягивание. Приседание. | 3мин  9мин | Следить за осанкой.  Обратить внимание на правильное выполнение беговых упражнений, постановку стоп, самоконтроль дыхания. | |
|  |  |  |  | |
|  | **Основная часть – 28 минут** |  |  | |
|  | Сочетание приемов: ведение мяча, бросок с 2-х шагов, подбор мяча и передача  Эстафета  Быстрый прорыв по краю.  Учебная игра 3 х 3 игрока | 8 мин  8 мин  12 мин | Правильность выполнения броска после двух шагов  Класс делится на две команды.  Класс делится на две колонны, которые располагаются в углах площадки по одному игроку, находящихся с мячом под щитами. 1-й передает мяч 5-му игроку, 2-й 6-му, в это время 3-й и 4-й делают рывок после того как мяч выпущен из рук 1-х и 2-х игроков. 5-й и 6-й передают мяч бегущим игрокам, которые ведут мяч к щиту и бросают в кольцо.  Класс делится на 3 команды. Двусторонняя игра по 4 мин. | |
|  |  |  |  | |
|  | **Заключительная часть – 5 минут** | | | |  | Соревнование: какая шеренга выполнит быстрее. |
|  | Штрафные броски «Снайперы»  Построение. Разбор игры. Подведение итогов урока. Оценки за урок. Д\З. | 3мин  2мин | Каждый ученик выполняет штрафной бросок не заступая линию штрафного броска.  Отметить групповые действия в нападении и защите, а так же действия отдельных игроков. Разобрать тактические ошибки при быстром прорыве. | |

*План-конспект урока по физической культуры в 10 классе на тему: Нападающий удар.*

*Учитель физической культуры*

*Инжеватов Антон Алексеевич*

**Тема: Нападающий удар**

**Цель:** Совершенствование нападения быстрым прорывом.

**Задачи:**

*Развивающие:* развитие координационных способностей, развитие быстроты, ловкости, прыгучести.

*Образовательные:*обучение технике нападающего удара в волейболе.

*Воспитательные:* воспитание внимательности, активности.

**Тип урока:** обучающий.

**Место проведения:** школьныйспортивный зал.

**Дата** **проведения**: \_\_\_\_\_\_\_\_\_ на \_\_-ом уроке.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание  урока** | **Дозировка** | | **Организационно-методические указания** |
| **І**. | **Подготовительная часть – 10 минут** | | | |
|  | Построение, рапорт, задачи урока.  Строевые упражнения  Разминка  А) Общеразвивающие упражнения в движении на месте:   * + - Ходьба (на носочках, на пятках, внешней, внутренней стороне стопы, спортивная ходьба)     - Бег и его разновидности (захлестом голени, высоко поднятого бедра, приставной шаг, скрестные шаги, прыжки через скамейку)   Б) Подготовительные упражнения   * Упражнения для развития быстроты движений. Из раз­личных исходных положений (средняя стойка, присед, лежа или сидя на полу) по сигналу учителя выполнить рывок вперед на 5—10 м. * Упражнения для развития прыгучести:   + стоя правым боком к гимнастической скамейке, левая нога на полу, правая на скамейке, выполнить прыжок вверх, отталкиваясь правой ногой, то же левой ногой;   + толчком двух ног выполнить серию максимально высоких прыжков, делая одновременно активный замах руками вперед-вверх; * Упражнения на расслабление мышц. Чередование напря­жений и расслаблений мышц. Потряхивание руками и ногами после выполнения физической нагрузки. | 1мин  1мин  3 мин  5 мин | Дежурный сдает учителю рапорта о готовности класса к уроку.  Четкость выполнения упражнений. | |
|  |  |  |  | |
|  | **Основная часть – 25 минут** |  |  | |
|  | 1.Техника нападающего удара в волейболе.  - Теоретическое объяснение техники нападающего удара в волейболе.  - Практический показ техники нападающего удара несколькими уч-ся, посещающими секцию по волейболу.  2. Разучивание технических приемов   * + Разбег 2-3 шага, толчок двумя ногами и движение прямых рук вперед-вверх   + Прыжок состоит из толчка и вылета вверх и активного движения рук   + Удар по мячу   (при ударе по мячу правая рука выпрямляется в локтевом суставе, вытягивается вперед-вверх, удар осуществляется последовательным сокращением мышц живота, груди, руки)   * Приземление   3. Игра для обучения нападающему удару  **«Перестрелка».** Играют две команды. Распола­гается каждая на своей половине площадки в произ­вольном порядке. У каждой команды по 3 мяча. Сетку не устанавливают. Цель — попасть мячом в соперника. Игроки посылают мячи на сторону сопер­ника ударом одной рукой сверху, как при нападаю­щем ударе. Попадание засчитывается, если мяч кос­нулся игрока с лёта, а не отскочив от пола. Игроки, в которых попал мяч, идут за, лицевую линию пло­щадки соперника («пленные»). Выбитых игроков мож­но выручить. Для этого нужно бросить мяч так, чтобы кто-нибудь из них поймал его в воздухе. Игрок, пой­мавший мяч, считается освобожденным, переходит на свою площадку и продолжает игру. Выигрывает команда, за лицевой линией которой к моменту окон­чания игры окажется больше игроков соперника. | 6 мин  6 мин  5 мин  3 мин  5 мин | Показ мультимедийной презентации с теорией по нападающему удару. Показ видеофрагмента.  Учитель обращает на правильность выполнения упражнений  1.В момент постановки ноги в последнем шаге руки отведены назад, а с приставлением другой ноги руки резко идут вниз-вперед и вверх.  2.Бьющая рука сгибается в локте, затем выпрямляется и резким движением направляется к мячу. Сначала выносится предплечие, а затем кисть.  3.Кисть напряжена, рука прямая. Кисть накладывается на мяч сзади-сверху. При освоении техники уделять внимание не силе удара, а точности и согласованности.  4. После удара мягко приземлиться на согнутые ноги | |
|  |  |  |  | |
|  | **Заключительная часть – 5 минут** | | | |  | Соревнование: какая шеренга выполнит быстрее. |
|  | 1.Упражнения на расслабление.  Игра на внимание «Коленочки». Играющие сидят вплотную друг к другу. Левая рука каждого лежит на правой коленке соседа слева, а правая на левой коленке соседа справа. В процессе игры нужно быстро хлопать ладонью по колену, не нарушая последовательности в руках. Если кто-то хлопнул не в свою очередь или не той рукой, то он убирает руку, которая «ошиблась».  2.Подведение итогов урока | 3мин  2 мин | выпрыгивание с высокого приседа  юноши – 3\*20  девушки – 3\*15 | |