**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа № 657**

**Приморского района Санкт-Петербурга**

План-конспект урока по физической культуре.

для учащихся 7Б класса.

**Тема: Настольный теннис. Приём мяча.**

**Учитель:**  Дятловский Александр Сергеевич

**Время:** 40 минут

**Технология:** коллективная и индивидуальная деятельность

**Место:** спортивный зал

**Инвентарь:** Стол для настольного тенниса, ракетки, шарики, свисток.

**Цель урока:**

Изучение техники приема мяча над столом, за ним и дальше него.

**Основные задачи урока:**

**Образовательная:** Разучить технику приема мяча в настольном теннисе.

**Коррекционно-развивающая:** развивать мелкую и крупную моторику рук, ориентировки в пространстве и координации движении;

**Воспитательная:** воспитывать интерес к занятиям физической культурой.

**Санкт-Петербург**

**2019**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Частные задачи** | **Содержание урока** | **Дозировка** | **Действия учителя** | **Действия учеников** | **Формируемые УУД** |
| Подготови-тельная часть(10 минут) | Организовать класс для начала занятияПерестроить детей для проведения аэробной разминкиПодготовить суставы, мышцы и связки тела учащихся к основной части урокаспособствовать укреплению голеностопного сустава и мышц ног;Способствовать укреплению мышц ногспособствовать укреплению мышц тазобедренного сустава;способствовать укреплению мышц ног; | Построение класса в одну шеренгу по росту, приветствие, объявление темы урокаПерестроение из одной шеренги в три шеренги.Размыкание приставными шагами от направляющего.Комплекс комбинированных ОРУ, выполняемых под музыку поточным способом в условиях длительной физической нагрузки средней интенсивностиИ.П. – О.С. *(стойка руки на пояс)*1). Основные шаги оздоровительной аэробики: **а**. марш на месте под музыку**б**. марш на месте, руки в стороны, вверх,перед собойопустить вниз(повторить упражнение 4 раза)**в.** приставной шаг вправо, правая рука согнута в локтевом суставе, левая внизу; приставить левую ногу, смена положения рук (повторить упражнение в другую сторону)**г**. приставной шаг вправо, руки в стороны, приставить левую ногу, руки согнуть в локтях перед грудью, повторить в другую сторону.2) Махи ногамиИ.П. – О.С.**а**. «кик»: шаг правой ногой в сторону, мах прямой левой ногой, повторить в другую сторону **б**. мах прямой ногой назад **в**. мах прямой ногой в сторону**г**. шаг правой ногой в сторону, выставление левой ноги на носок (без переноса тела), повторить в другую сторону3). Прыжки И.П. – О.С.**а**. прыжки на правой ноге**б**. прыжки на левой ноге**в**. прыжки на двух ногах  4). Бег на месте:- бег без задания- с высоким подниманием бедра- с захлестыванием голени назад-с выносом прямых ног5). Бег с небольшими передвижениями - по кругу вправо- бег на месте - по кругу влево- бег на месте;- «восьмерка» вправо- бег на месте;- «восьмерка» влево- бег на месте;6). Марш на месте, восстановление дыхания. | 2 минуты2 минуты6 минут16 счетов;16 счетов;16 счетов;16 счетов;16 счетов.;16 счетов;16 счетов;16 счетов16 счетов;16 счетов;16 счетов;32 счета | Предложить ученикам построиться вдоль линии разметки, проверить, чтобы ученики стояли по росту Предложить ученикам рассчитаться по номерам и выполнить перестроение по команде; разомкнуться от направляющего вправо на вытянутые руки в стороныПроговаривает каждое движение, считает вслух для лучшего согласования движений с музыкой.Обращать внимание на постановку ног на полную стопуСледит за правильностью выполнения упражнений и их амплитудой, поддерживает учащихся, создает позитивное настроениеСледит за выполнением упражнениемСледит за высотой подъема бедра, наклоном корпуса, положением спины, дыханиемСледит за соблюдением дистанции; обращает внимание на выполнение упражнения строго в одном направлении всем классомВдох, руки через стороны вверх и выдох, руки вниз. | Выполняют указания учителя, выстаиваются по росту самостоятельно проверяя правильность своего построения (посмотреть на соседа справа и слева)Перестраиваются в шеренги и размыкаются, используя ранее изученные способы перестроенияВыполняют упражнения под музыку, согласовывают движения с музыкой, помогают товарищам выполнять упражнения в ритме со всемиАктивно выполняют упражнения, выполняют игровые задания разминки, самостоятельно включают в свои действия зрительные образы.Выполняют с максимальной амплитудойВыполняют беговые упражнения, самостоятельно следят за правильностью выполнения упражненийВосстанавливают дыхание |  *-* формирование потребности в занятиях физической культурой, умение проявлять дисциплинированность и внимание, умение самоопределиться к задачам урока и принять цель занятия.*-* умение распознавать и называть двигательное действие; умение осознанно и произвольно осуществлять высказывание в устной форме.умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, возможности ее решения;-умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении упражнений по физической культуре;-умение оказать взаимопомощь и поддержку в совместном освоении упражнений;-умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, возможности ее решениявладение широким арсеналом двигательных действий, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельностивладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) |
| Основная часть (25 минут) | Способствовать развитию координационных способностейРазучить технику приема мяча в настольном теннисе Способствовать развитию игровой ловкости | Набивание ракеткой шарика. Научится держать шарик на ракетке, не набивая его. 1. Подача в правую сторону стола
2. Подача в левую сторону стола
3. Подача в любую часть стола

Одиночная игра в теннис. -Каждое попадание в стол и гол считается выигранным очком.-Промах в стол, то очко переходит сопернику-Игра до 12 очков.  | 5 минут10 минут10 минут | Набивание ракеткой шарика со сменой стороны ракетки, показывает правильную технику удержания мяча.Формулирует задание, осуществляет контроль.Учитель показывает сам каждое упражнение (положение рук, ног, перемещения). Указывает на возможные ошибки.Выполняют подачу и приемСледит за соблюдением правила игры. | Выполняют набивания мяча .Выполняют подачу и прием мяча.Принимают участие(судейство) в игре настольный теннис. | Умение проявлять максимальные физические качества при выполнение упражнений физической культуры.Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, возможности ее решения.Умение проявлять максимальные физические качества при выполнение упражнений физической культуры |
| Заключительная часть (5 минут) | Подведение итогов урока | Упражнения на восстановление дыхания  | 2 мин3 мин | Следит за правильностью выполнения упражнений и оценивать состояние учащихся;Подводит итоги урока  | Выполняют упражнения самостоятельно с учетом приобретенных навыков правильного дыхания и его восстановления, делают выводы по уроку, анализируют собственные ошибки и достижения  | - формирование индивидуальной учебной самостоятельности и ответственности;-способность к формированию ценностно-смысловых установок и моральных норм . |



