**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 занятия  Перестроить детей для проведения аэробной разминки  Подготовить суставы, мышцы и связки тела учащихся к основной части урока  способствовать укреплению голеностопного сустава и мышц ног;  Способствовать укреплению мышц ног  способствовать укреплению мышц тазобедренного сустава;  способствовать укреплению мышц ног; | Построение класса в одну шеренгу по росту, приветствие, объявление темы урока  Перестроение 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 интенсивности  И.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 собой  опустить 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 ногами  И.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 сторону  3). 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 ног  5). 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 минуты  2 минуты  6 минут  16 счетов;  16  счетов;  16 счетов;  16 счетов;  16 счетов.;  16 счетов;  16 счетов;  16 счетов  16 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 стороны  Проговаривает каждое движение, считает вслух для лучшего согласования движений с музыкой.  Обращать внимание на постановку ног на полную стопу  Следит за правильностью выполнения упражнений и их амплитудой, поддерживает учащихся, создает позитивное настроение  Следит за выполнением упражнением  Следит за высотой подъема бедра, наклоном корпуса, положением спины, дыханием  Следит за соблюдением дистанции; обращает внимание на выполнение упражнения строго в одном направлении всем классом  Вдох, 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 перестроения  Выполняют упражнения под музыку, согласовывают движения с музыкой, помогают товарищам выполнять упражнения в ритме со всеми  Активно выполняют упражнения, выполняют игровые задания разминки, самостоятельно включают в свои действия зрительные образы.  Выполняют с максимальной амплитудой  Выполняют беговые упражнения, самостоятельно следят за правильностью выполнения упражнений  Восстанавливают 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 решения  владение широким арсеналом двигательных действий, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности  владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) |
| Основная часть (25 минут) | Способствовать развитию координационных способностей  Разучить 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 минут  10 минут  10 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 прием  Следит 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 мин  3 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 . |



