

урок № 1  
по физической культуре для  
учащихся  
7-го класса.

*Темы:*

- 1. Лёгкая атлетика, гимнастика:  
общеприкладные упражнения.*
- 2. Баскетбол: односторонняя игра.*

## Задачи урока:

- 1. Обучать технике общеприкладных упражнений.
- 2. Развивать скоростно-силовые качества, быстроту, ловкость.
- 3. Воспитывать патриотизм, гордость за своё Отечество, трудолюбие, дисциплинированность.

# Государственные символы

- Гимн
- Флаг
- Герб



# ГИМН

- Современный Государственный гимн России был утвержден Указом Президента России Владимиром Владимировичем Путиным 30 декабря 2000 года. Российский народ услышал его впервые в ночь на 1 января нового 2001 года. Накануне нового XXI века у России появился новый гимн.
- Слова Гимна Российской Федерации написал советский писатель Сергей Владимирович Михалков. Он же был автором Государственного гимна СССР.



# ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГИМН РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Россия - священная наша держава,  
Россия - любимая наша страна.  
Могучая воля, великая слава -  
Твое достоянье на все времена!

Славься, Отечество наше свободное,  
Братских народов союз вековой,  
Предками данная мудрость народная!  
Славься, страна! Мы гордимся тобой!

От южных морей до полярного края  
Раскинулись наши леса и поля.  
Одна ты на свете! Одна ты такая -  
Хранимая Богом родная земля!

Славься, Отечество наше свободное,  
Братских народов союз вековой,  
Предками данная мудрость народная!  
Славься, страна! Мы гордимся тобой!

Широкий простор для мечты и для жизни  
Грядущие нам открывают года.  
Нам силу дает наша верность Отчизне.  
Так было, так есть и так будет всегда!

Славься, Отечество наше свободное,  
Братских народов союз вековой,  
Предками данная мудрость народная!  
Славься, страна! Мы гордимся тобой!

Музыка А. Александрова  
Слова С. Михалкова

*В словах гимна отражаются  
могущество и величие нашей  
Родины, ее необъятные  
просторы, богатая история.  
Эти стихи объединяют людей  
всех национальностей, всех,  
кто любит свою страну,  
гордится ею и желает  
ей процветания.*



*Мелодию Государственного гимна написал известный  
композитор и хоровой дирижер Александр Васильевич  
Александров.*

# Флаг

- *Белый, синий и красный цвета с древних времен на Руси означали:  
белый цвет - благородство и откровенность;  
синий цвет - верность, честность, безупречность и целомудрие;  
красный цвет - мужество, смелость, великодушие и любовь.*
- *В дореволюционные времена существовала другая трактовка значений этих цветов, например:  
белый - цвет свободы;  
синий - цвет Богородицы;  
красный цвет - символ державности.*
- *Было также толкование этих цветов (подобно символике династического флага Романовых), как триединства православной церкви, царской власти и народа, где:  
белый цвет - символ православной веры;  
синий цвет - символ царской власти;  
красный цвет - символ русского народа;*

*Утвержден Указом Президента  
Российской Федерации,  
11 декабря 1993 года  
"О Государственном флаге  
Российской Федерации".  
Отношение ширины флага  
к его длине составляет 2:3.*





# Герб

За основу герба взят герб Петра I, золотой двуглавый орел на красном фоне, сохраняющий историческую преемственность цветовой гаммы конца XV – XVII века. Над головами орла изображены три исторические короны Петра Великого, символизирующие суверенитет как всей страны Российской Федерации так и ее частей – субъектов Федерации. В лапах орел держит скипетр и державу символы власти, на груди изображен всадник, поражающий дракона копьем. Восстановление двуглавого орла в качестве главного символа страны, олицетворяет преемственность и неразрывность отечественной истории.

25 декабря 2000 года  
Государственная Дума  
приняла Федеральный  
конституционный закон  
«О Государственном гербе Российской Федерации».



# Олимпийская символика

- К олимпийским символам относятся флаг (кольца), гимн, клятва, лозунг, медали, огонь, оливковая ветвь, салют, талисманы, эмблема.

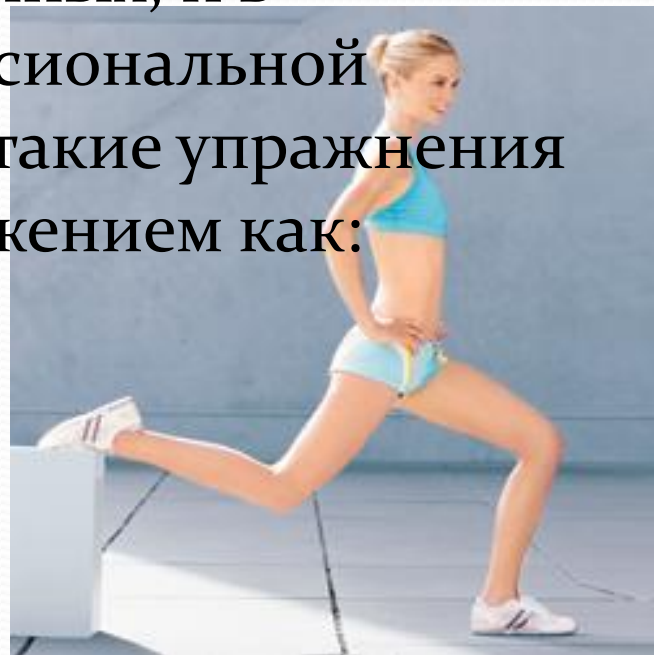


# Правила и законы уроков физкультуры

- 1. Каждому ученику пройти медицинский осмотр, в классном журнале должна стоять физкультурная группа ученика.*
- 2. Урок физкультуры начинается по школьному звонку с построения класса в одну шеренгу и заканчивается построением класса.*
- 3. Ученик должен быть дисциплинированным, бережно относиться к инвентарю в зале, соблюдать чистоту во вспомогательных помещениях.*
- 4. Уважительное отношение к своим товарищам, учителям.*

# Обще-прикладные упражнения

Обще-прикладные упражнения – существенная часть профессионально-прикладной физической подготовки. Они развивают двигательные умения и навыки, применяемые и в обычных, и в экстремальных условиях профессиональной деятельности. Особенно важны такие упражнения для профессий, связанных с движением как:



- Броски и ловля мяча
- Силовая борьба между партнерами
- Лазанья с помощью рук и ног
- Хожжение по буму
- Бег
- Перенос партнера
- Челночный бег

# Игра в баскетбол на одно КОЛЬЦО

- Игра между командами ЗХЗ



# Штрафные броски

- Соревнования между командами

