Конспект

урока физической культуры № 49, 50, 51 для 6 класса

Тема урока: Висы. Строевые упражнения.

Цель урока: Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Задачи урока:

1. Образовательные: Рассказать о значении гимнастических упражнений для развития силовых способностей.
2. Развивающие: Развивать силовые качества.
3. Воспитательные: Научить перестраивать двигательную деятельность в условиях меняющейся обстановки.
4. Оздоровительные: Содействие развитию силы и гибкости.

Место проведения: спортзал школы

Оборудование и инвентарь: Гимнастические маты, гимнастическая стенка, гантели, набивные мячи ( Вес 1; 2; 3кг.), 20 гимнастических палок, гантели10 пар. ( Вес 1- 3 кг.),

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Части**  **урока** | **Частные задачи урока** | **Содержание урока** | | **Методы, способы и технологии организации обучающихся. Дозирование нагрузки. Организационно- методические указания** |
| **Деятельность учителя** | **Деятельность обучающихся** |
| 1.  Вводная  2мин. | Воспитывать навыки правиль­ной осанки, строе­вых упражнений. | Построить класс. Напомнить о правилах поведения во время занятий на перекладине и меры безопасности. Сообщить цель и задачи урока. На счет «раз» все разбегаются, на счет «два» - останавливаются, на счет «три» - бегут к учителю и строятся в шеренгу. | Физорг подает команду «Смирно», рапортует учителю сведения об отсутствующих. | Физорг Учитель:  Перечислить основные виды упражнений на уроке. |
| 2.  Подготовительная  8 мин | Формировать  навыки  самостоятельного  выполнения  комплекса утренней гимнастики с гимнастическими палками. | Выполнить ОРУ с гимнастическими палками (девочки):  И.п. - Палка внизу. 1-2 палку вверх (вдох), правую ногу назад. 3-4 палку вниз ( выдох ), приставить ногу. Повторить другой ногой.  **И.п.** - Стойка ноги врозь, палка внизу. 1 - палку на грудь и вверх, 2 - пружинящий наклон вперед, палку за голову, 3 - выпрямиться, палку вверх.4 - палку на грудь и вниз.  И.п. - Палка внизу. 1 - выпад вправо палка влево на уровне груди, 2 - вернуться в и.п. 3-4 выпад влево палка вправо.  И.п. - Палка внизу. 1- прыжком ноги врозь, палку вверх. 2- 3 - палку вниз сзади. 4-5-6 -три пружинящих наклона назад. 7-8 - 9 - три пружинящих наклона вперед. 10 - выпрямиться, палку вниз. (то-же, но палка вверху, наклоны к левой ноге, перед собой, к правой ноге ).  И.п. - Стойка ноги врозь, правая впереди, палка под ногами, хват снизу. 1 - согнуть правую ногу, палка под колено. 2 - выпрямить ногу, палку не опускать. Прыжком сменить ноги.  И.п. - Стойка ноги врозь, палка на лопатках. 1 - отставить левую ногу на носок, 2 - 3 - 4 - пружинящие наклоны влево, 5 - вернуться в и.п. 1 - отставить правую ногу на носок ,2-3-4 наклоны вправо, вернуться в и.п. палку за голову 1-2-3 повороты туловища вокруг оси влево, 4-5-6 вправо.  И.п. - Стойка ноги врозь, палка за голову. Туловище наклонить. Ротационные вращения.  И.п. - Стоя, ноги шире плеч. Палка в пол, хват сверху. 1- выпад в присед на левую ногу. 2 - подняться, помогая руками опираясь на палку. To-же в право.  Выполнить комплекс упражнений с набивными мячами ( Вес 1; 2; Зкг.). (мальчики).  И.п. Стоя, ноги врозь, руки с мячом на груди. Бросок от груди на дальность. 1мин. И.п. ноги врозь, мяч внизу. Бросок снизу-вверх на дальность. 1мин.  И.п. ноги врозь, мяч за головой. Бросок из-за головы на дальность. 1мин. |  | Средняя:  Учитель: Установка на координацию движений, хорошее психофизическое состояние.  Ученики:  Спина прямая, смотреть прямо.  Демонстрация оптимальных упражнений для гибкости позвоночника. Добиваться точного синхронного выполне­ния упражнений.  \*Помогать  зеркальным показом, осуществлять подсказ­ки и исправления по ходу выполнения упражнений.  \* Рассказать о способах преодоления нерациональной мышечной напряженности, с целью уменьшения утомляемости и сохранения координа­ции движений. |
| 3. Основная  30 мин. | Развивать  двигательный  опыт,  формировать  умения и навыки  при занятиях со  спортивными  снарядами.  Разучить  комплекс  упражнений с  отягощениями  для развития силы. | Урок 49, 50, 51:   1. Разучить комплекс ОРУ для развития мышц рук, груди и   плечевого пояса (мальчики и девочки попеременно):  \* И.п. Упор лежа. Разгибание и сгибание рук в упоре лежа.  \* И.п.Упор лежа. Выполнить круговое движение переступанием  ног вокруг опоры.  \* И.п. упор лежа. Правую руку вперед, и.п., левую руку вперед  и.п., кисти развернуть пальцы левой руки к пальцам правой.  \* И.п. сидя на скамье, хват гантелей фалангами пальцев вниз.  Предплечье опирается на колено. Поднимать кисть с гантелью вверх.  \* И.п. сидя на скамье, хват гантелей фалангами пальцев вверх.  Предплечье опирается на колено. Поднимать кисть с гантелью вверх.  \* И.п. сидя на скамье, хват гантелей фалангами пальцев вверх.  Предплечье опирается на колено. Поднимать предплечье с гантелью вверх. (на бицепс) Зкг. (юноши) 2кг. (девушки). ДОраз.   * И.п.Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены с гантелями за головой. Поднимать предплечье с гантелью вверх. (на трицепс) Зкг. - (юноши) 2кг. - (девочки). 10раз. * И.п. лежа на скамье, руки согнуты в локтях около груди. 1- (выдох) скрестить согнутые в локтях руки перед грудью. 2- (вдох) - Развести руки с гантелями в стороны - вниз. 10 раз. * И.п. лежа на скамье, поднять гантели 2мя руками в вертикальном положении. Опустить до горизонтального положения (до бедер) - (выдох), поднять (вдох), опустить гантели, согнув руки в локтях за голову (выдох). Повторить 10 раз. Гантели и локти широко не разводить. * И.п. Стоя. Поднять гакгели 2мя руками в вертикальном положении и опустить к плечам. 20-30 раз. * И.п.Стоя, руки внизу. Завести руки с гантелями за спину, согнув в локтях, поднимать до лопаток. 10 раз. * И.п. Наклонить корпус вперед и развести руки 8 стороны вверх, локти поднимаются, лопатки соединяются. 10 раз. | Осваивать движения,  развивать силу различных групп мышц. | Высокая:  Учитель:  \* Планирование и  контроль индиви-  дуальных физических  нагрузок в процессе  занятия, чтобы не  было переутомления. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Создать  полноценное  представление об  изучаемом  движении на  основе уже  имеющегося  двигательного  опыта.  Способствовать  развитию коорди-  нации движений,  развитие силы и  ловкости.  Создать  полноценное  двигательное представление об  изучаемом  движении (техни-  ке выполнения)  на основе уже  имеющегося  двигательного  опыта.  Добиться  пластичности выполнения и  управления  движением.  Двигательные умения перевести в навыки, довести до необходимой степени  совершенства все разученные висы.  Добиться  выполнения  двигательных  действий с  необходимой  координацией,  точностью.  Проверять  уровень  освоения. | 2. Вис - положение тела, когда плечи находятся ниже  перекладины , спортсмен висит на перекладине.  Упор - плечи выше перекладины, спортсмен упирается на  перекладину. Висы бывают на руках и на ногах, с касанием и без  касания пола. Начинать обучать с виса лежа, из виса стоя на  прямых и согнутых руках.  ВИСЫ. Начинать учить с хватов сверху, снизу, разных.  Инструктаж: Руки, ноги и туловище составляют прямую линию. В положении виса мышцы плечевого пояса напрягать умеренно  как бы провиснув в грудинно-ключичных и плечевых суставах, - живот подобрать. При выполнении на гимнастической стенке  надо касаться ее затылком, лопатками, ягодицами,  икроножными мышцами и пятками, а при выполнении лицо к  стенке - грудью, животом, бедрами и носками. Можно обучать  на гимнастической стенке по 10 15 человек одновременно,  гимнастических палках и навесном оборудовании. Выполняют  разными хватами: сверху, снизу, разным хватом.  Сформировать полноценное двигательное умение:  Техника выполнения:  Вис лежа. Выполняется на низкой перекладине из виса на  согнутых руках поочередным или одновременным  переставлением ноги. Угол наклона к полу не менее 45. Плечи почти в вертикальной плоскости под перекладиной. Руками подтягиваться до перекладины до касания подбородком.  \* Вис стоя: Прямыми руками взяться за снаряд на ширине плеч,  стать под грифом перекладины, туловище и голову держать прямо (по отношению к туловищу), угол наклона к полу не более 45. Сначала разучить вис на согнутых руках, затем разгибая руки, выйти в стойку.  И.п. Стоя, перекладина чуть выше головы. Вис на согнутых  руках на время. 15сек.  И.п. Стоя. Вис на одной руке, потом на другой.  И.п. Стоя. Перекладина на уровне груди. Сгибание и разгибание рук отклоняясь от вертикали на 45.  И.п. Стоя. Перекладина на уровне головы. Подтягивание прыжком, ноги согнуть, держать 2-Зсек. Постепенно уменьшать силу отталкивания, стараться опускаться в вис как можно медленнее. Перекладина на уровне головы, потом выше.  И.п. Передвижение в висе, поочередно перехватывая перекладину руками 3-4 раза, с разворотом на 180.  И.п. Стоя. Перекладина выше головы. Подтягивание из виса с помощью партнера.  И.п. Вис стоя на согнутых руках. Слегка выпрямляя руки и сгибая ноги, толчком 2мя вверх в упор, ноги прямые вместе и слегка отведены назад.  И.п. Вис стоя лицом к перекладине с слегка согнутыми руками. Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор. Махом соскок поддерживая равновесие. Начинать обучение переступая поочередно каждой ногой по гимнастической лестнице.  И.п. Вис стоя. Перекладина выше головы. Поднимание ног до перекладины.   * Вис стоя сзади: Из виса стоя повернуться кругом, отпуская одну руку, и снова взяться ею за снаряд на ширине плеч или чуть шире.   \*Вис стоя согнувшись: Из виса стоя согнуться до угла 90, руки прямые, голову держать прямо.   * Вис завесом: Страховать стоя со стороны маховой ноги.   Одной рукой поддерживать за запястье, другой - за голень ноги, выполняющей завес. Выполняется из виса присев, из виса стоя на согнутых руках махом одной и толчком другой.  Вис завесом 2мя: Спину слегка округлить, голову наклонить на грудь. Начинать разучивать из виса завесом одной.   * Вис на согнутых ногах: Выполняют из виса завесом 2мя, отпуская руки и выпрямляясь. Вначале руки отпускают поочередно, а затем одновременно. Страхуют стоя сбоку, поддерживая сверху за голени.   Из виса на согнутых ногах ученики или сгибаясь возвращаются в вис завесом 2мя (помогают за руку) или, опираясь о мат, разгибая ноги и группируясь, переходят в упор присев. Страховать стоя со стороны маховой ноги. Одной рукой поддерживать за запястье, другой - за голень ноги, выполняющей завес. Выполняется из виса присев, снаряд выше обычного, слегка оттолкнуться, согнуть ноги, руки не сгибать, плечи и голову не наклонять назад. Можно выполнять из виса стоя на согнутых руках махом одной и толчком другой.  Подъем переворотом в упор. | Упражнения в висе выполнять в хвате сверху,  снизу, разным хватом.  Не допускать и исправить  грубые ошибки в технике  разучивания двигательного  действия, не прогибаться в  спине, не задевать подбородком перекладину.  В положении простого виса  мышцы плечевого пояса напрягать умеренно (как бы провиснуть в грудинно­ключичных и плечевых суставах), живот подобрать.  Выполняя на гимнастичес кой стенке, касаться ее спиной, затылком, лопатками, ягодичными мышцами пятками, а если лицом - грудью, животом, бедрами и носками. | Средняя.  Учитель:  Рассказать и показать технику  выполнения  упражнений на  перекладине.  \*Оказать помощь в  управлении движени­ем при выполнении  упражнений.  ♦Сформировать  смысловое и  зрительное  представление о  двигательном действии и способе его  выполнения.  ♦Предупредить или  устранить значительные искажения в  технике двигательного действия.  ♦Осуществлять подсказки и исправле­ния по ходу выполнения упражнений. |
| 4.  Заключи-  тельнаяБ  мин. | Посредством игры  повышать  эмоциональное состояние детей. | - Подвижная игра: «Сумей принять».  -Упражнения на равновесие, координацию движений,  восстановление дыхания. Построение в шеренгу, подведение итогов урока. Задание на дом. | Свободная ходьба,  восстановить дыхание,  собрать инвентарь. | Низкая |