Конспект

урока физической культуры № 52, 53 для 6 класса

Тема урока: Висы. Лазание по канату. Опорный прыжок. Строевые упражнения.

Цель урока: Закрепить навыки выполнения висов стоя и лежа. Разучить технику лазания по канату в 2 приема и сед на козла ноги врозь. Подтягивание на перекладине. ОРУ с гимнастической палкой и гантелями.

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 обстановке;
4. Оздоровительные: Содействие развитию силы и гибкости.

Место проведения: спортзал школы

Оборудование и инвентарь: Гимнастические маты, гимнастическая стенка, гантели, набивные мячи (Вес 1; 2; 3 кг.), 20 гимнастических палок, гантели 10пар (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.Вводная2мин. | 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. | Учитель: Перечислить основные виды упражнений на уроке. |
| 2.Подгото­вительная8мин | Формироватьнавыки самостоятельноговыполнениякомплекса утренней гимнастики с гимнастическими палками. | Повторить 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 переступаниемног 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). 10раз.
* 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 гантели 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 в стороны вверх, локти поднимаются, лопатки соединяются. 10 раз. | Ученики: Спина прямая, смотреть прямо. Демонстрация оптимальных упражненийдля гибкости позвоночникаПобиваться точного синхронного выполнения упражнений. \*Помогать зеркальным показом, осуществлять подсказки и исправления походу выполнения упражнений.\* Рассказать о способах преодоления нерациональной мышечной напряженности, с целью уменьшения утомляемости и сохранения координации движений. | Средняя:Учитель: Установка на координацию движений, хорошее психофизическое состояние. |
| 3.Основная30 мин. | Развиватьдвигательныйопыт, формироватьумения и навыкипри занятиях соспортивнымиснарядами.Разучитькомплекс упражнений сотягощениями для развитиисилы. | Закрепить навыки выполнения висов и упоров на навесном оборудовании поточно:\* Подтягивание из виса лежа.\* Подтягивание из виса стоя, перекладина чуть выше головы и вис на согнутых руках (15сек.).\* Стоя. Вис на одной руке, потом на другой.Стоя. Перекладина на уровне груди. Сгибание и разгибаниерук отклоняясь от вертикали на 45.\* Передвижение в висе,поочередно перехватывая перекладину руками 3-4 раза, сразворотом на 180.\* Стоя. Перекладина выше головы. Подтягивание из виса с помощью партнера. \* Толчком 2мя вверх в упор, ноги прямые вместе и слегка отведены назад.Мальчики: Вис на согнутых ногах: Выполняется из виса присев, снаряд выше обычного, слегка оттолкнуться, согнутьноги, руки не сгибать, плечи и голову не наклонять назад. Выполнить завес 2мя, махом одной ногой перейти в упор-присев.Подъем из виса в упор переворотом.\* Из виса на перекладине подтянуться по возможности выше,затем быстро поднять ноги и таз возможно выше и ближе кснаряду и перейти в положение виса согнувшись, касаясь бедрами грифа перекладины (руки несколько выпрямить ), тело поднимать быстрее, направляя ноги через гриф перекладины. |  | Высокая:Учитель:\* Планирование и контроль индивидуальных физическихнагрузок в процессезанятия, чтобы небыло переутомления. \*Рассказать и показать технику выполнения упражнений на перекладине.\*Оказать помощь вуправлении движением при выполненииупражнений.Сформировать смысловое и зрительное |
|  | Создатьполноценноепредставление обизучаемомдвижении на основе уже имеющегося двигательногоопыта.Способствоватьразвитию координации движений,развитие силы иловкости.Создатьполноценноедвигательное представление об изучаемом движении (техни­ке выполнения) на основе уже имеющегося двигательногоопыта.Добиться пластичности выполнения и управления движением.. | \* Сгибая руки, перейти в положение лежа согнувшись наживоте.\* Подтягиваясь и разгибая руки, перейти в упор (тело прогнуто),разогнуться спиной назад.\* Подъем переворотом на низкой перекладине махом одной итолчком другой с помощью партнера ( поддерживать под таз испину, стоя сбоку) 3-5раз.* To-же, но толчком 2мя ногами.
* To-же, но самостоятельно.
* Подъем переворотом из виса (силой).

2. Подготовительные упражнения.\* И.п. Стоя боком к гимнастической стенке, рукой держаться зарейку на уровне пояса. Выполнить приседания на одной ноге,вторая - выпрямлена.\* И.п. Стоя сбоку от гимнастической скамейки. Поочередно перепрыгивать толчком 2мя ногами через скамейку, продвигаясь постепенно по всей длине.\* Пройти полосу препятствий из навесного оборудования,установленного на гимнастическую лестницу: подтягивание извиса стоя, виса лежа, отжимание, выход в упор силой на прямыеруки прыжком, подъем переворотом ( с помощью ),продвижение с помощью разных хватов. по 3 раза.Построиться в 2 шеренги перед гимнастической лестницей иканатом.Выполнить лазание по гимнастической стенке вверх-вниз,перехватываясь через 1 рейку.Лазание по шесту.Вис стоя, хват за шест как можно выше над головой. Сгибая ноги, зажать шест между коленей. Разгибая ноги, согнуть руки. Попеременный перехват вверх по шесту. Спуск на 3 счета: попеременный перехват вниз по шесту до уровня груди (ключиц); сгибая ноги, разогнуть руки: слегка зажимая шестколенями, разогнуть руки и переставить стопы ниже.Лазание по канату.Подготовительное упражнение:Из виса стоя перейти в вис с простым зажимом каната коленями и стопами, разгибая ноги, согнуть руки. Для проверки прочности зажима каната отпустить одну руку. Соединить руки в кольцо и удерживаться на канате в таком положении 3 сек. Лазать на высоту 3-4м. |  | представление одвигательном действии и способе еговыполнения.Предупредить илиустранить значительные искажения в технике двигательно­го действия.Осуществлятьподсказки и исправления по ходу выполнения упражнений.Страховать стоя состороны маховойноги. Одной рукойподдерживать зазапястье, другой - заголень ногиСтраховать стоя со стороны маховой ноги. Одной рукой поддерживать за запястье, другой - за голень ноги, выполняющей завес. Оценить уровеньразвития силы :\* подтягивание наперекладине: «5» -5 раз, «4»-4 раза, «3»- 3 раза.\* подъем переворотом в упор. |
|  | Двигательные умения перевести в навыки, довести до необходимойстепенисовершенства все разученные висы.Добиться выполнения двигательных действий с необходимойкоординацией,точностью. | Упражнять в лазанье в 3 приема:И.п. Старт в положении виса стоя, хват за канат более сильной выпрямленной рукой высоко над головой (другая перед грудью).1 - Зажать канат согнутыми ногами. Поочередно отпустить и захватить руками канат на том же уровне, проверить правильность захвата1. - Сжимая канат ногами, разогнуть их в коленях, одновременно согнуть выпрямленную руку ( что над головой )
2. - Сделать перехват вверх другой рукой (что перед грудью). Снова зажать канат повыше согнутыми ногами и т.д.

Упражнять в лазанье в 2 приема:1. И.п. Из виса на левой руке, правой - на уровне подбородка, согнутыми вперед ногами (колени как можно выше) крепко захватить канат.
2. Прочно удерживая канат ногами выпрямиться и, сгибая левую руку, перехватить правую руку.

4. Сед на «козла», прыжки через «козла» ноги врозь.\* И.п. Стоя на гимнастическом мостике лицом козлу, ноги вместе. Отталкиваясь 2мя ногами подтягивать колени ближе к груди ( выше козла). |  |  |
|  | Проверятьуровеньосвоения. | \* И.п. Стоя на гимнастическом мостике лицом козлу, ноги вместе. Отталкиваясь 2мя ногами - ноги раздвигать в стороны.Упражнение 1: С расстояния 2-Зм. выполнить разгон, толчок и прыжок - сед на козла ноги врозь, амортизируя руками.Упражнение 2: С расстояния 3-4м. выполнить разгон, толчок и прыжок - вскочить на козла ступнями обеих ног и спрыгнуть, выпрямляя ноги и прогибаясь в спине.\* Прыжки через «козла» ноги врозь. |  |  |
| 4.Заключи-тельная 5мин. | 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 |