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.  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. | Учитель: Перечислить основные виды упражнений на уроке. |
| 2.  Подгото­вительная  8мин | Формировать  навыки самостоятельного  выполнения  комплекса 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 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). 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 упражнений  для гибкости позвоночника  Побиваться 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.  Основная  30 мин. | Развивать  двигательный  опыт, формировать  умения и навыки  при занятиях со  спортивными  снарядами.  Разучить  комплекс упражнений с  отягощениями для развитии  силы. | 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 разгибание  рук отклоняясь от вертикали на 45.\* Передвижение в висе,  поочередно перехватывая перекладину руками 3-4 раза, с  разворотом 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, согнуть  ноги, 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 к  снаряду 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 физических  нагрузок в процессе  занятия, чтобы не  было переутомления. \*Рассказать и показать технику выполнения упражнений на перекладине.  \*Оказать помощь в  управлении движением при выполнении  упражнений.  Сформировать смысловое и зрительное |
|  | Создать  полноценное  представление об  изучаемом  движении на основе уже имеющегося двигательного  опыта.  Способствовать  развитию координации движений,  развитие силы и  ловкости.  Создать  полноценное  двигательное представление об изучаемом движении (техни­ке выполнения) на основе уже имеющегося двигательного  опыта.  Добиться пластичности выполнения и управления движением.. | \* Сгибая руки, перейти в положение лежа согнувшись на  животе.  \* Подтягиваясь и разгибая руки, перейти в упор (тело прогнуто),  разогнуться спиной назад.  \* Подъем переворотом на низкой перекладине махом одной и  толчком другой с помощью партнера ( поддерживать под таз и  спину, 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 за  рейку 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 из  виса стоя, виса лежа, отжимание, выход в упор силой на прямые  руки прыжком, подъем переворотом ( с помощью ),  продвижение с помощью разных хватов. по 3 раза.  Построиться в 2 шеренги перед гимнастической лестницей и  канатом.  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 шест  коленями, 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 о  двигательном действии и способе его  выполнения.  Предупредить или  устранить значительные искажения в технике двигательно­го действия.  Осуществлять  подсказки и исправления по ходу выполнения упражнений.  Страховать стоя со  стороны маховой  ноги. Одной рукой  поддерживать за  запястье, другой - за  голень ноги  Страховать стоя со стороны маховой ноги. Одной рукой поддерживать за запястье, другой - за голень ноги, выполняющей завес. Оценить уровень  развития силы :  \* подтягивание на  перекладине: «5» -5 раз, «4»-4 раза, «3»- 3 раза.  \* подъем переворотом в упор. |
|  | Двигательные умения перевести в навыки, довести до необходимой  степени  совершенства все разученные висы.  Добиться выполнения двигательных действий с необходимой  координацией,  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 захвата   1. - 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). |  |  |
|  | Проверять  уровень  освоения. | \* 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 5  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 |