

VII Всероссийский фестиваль методических разработок
"Конспект урока"
февраль - апрель 2016 г.

Латина Ольга Борисовна

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей № 470

Город Санкт-Петербург

КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ 5-Х КЛАССОВ
«ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ»

- Задачи урока:**
1. Совершенствовать технику выполнения комбинации из акробатических элементов.
 2. Развивать координационные и силовые способности, гибкость, формировать правильную осанку.
 3. Воспитывать силу воли, настойчивость.

Тип урока: комбинированный.

Инвентарь и оборудование: гимнастические маты, магнитофон.

Время: 11-55 – 12-40

Место проведения: спортивный зал

| Части урока | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| П о д г о т о в и т е л ь | 1. Построение, приветствие, сообщение задач урока. | 2 мин | Требовать от учащихся быстро и чётко выполнять команды. См. приложение 1. следить за осанкой, колени прямые; вперёд не наклоняться; носки оттянуты. из строя не выходить. |
| | Беседа «Основные причины травматизма на уроках ф.к.» | | |
| | 2. Ходьба: а) на носках, руки вверх; б) на пятках, руки на пояс; в) с высоким подниманием бедра; | 30 сек | |
| | 3. Бег: а) в среднем темпе; б) «змейкой»; в) с поворотом на 180 градусов по сигналу. | 2 мин | |
| | 4. Ходьба с упражнением на | | |



| | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>н а я</p> <p>восстановление дыхания: -1-2- руки через стороны вверх; -3-4- руки через стороны вниз. 5. Перестроение в 2 шеренги. 6.Общеразвивающие упражнения с музыкальным сопровождением Танец «Тектоник»: спросить у занимающихся на английском языке обозначение частей тела, например: head- голова; shoulder-плечо;body-тело;leg-нога(выше ступни) foot(ступня);hand(кисть);arm(от кисти до плеча)</p> | | <p>30 сек</p> | <p>-1-2- вдох; -3-4- выдох. Рассчитать на -1-2. Упражнения выполнять в соответствии с темпом музыки.</p> <p>Спина прямая.</p> |
| <p>8-10 мин.</p> | <p>а) И.п.- о.с., руки согнуты в локтях: -1-2-круговые вращения рук в кистях, -3-4-круговые вращения рук в локтевых суставах, -5-8-Круговые вращения рук в плечевых суставах.</p> | <p>30 сек</p> | <p>Темп выполнения медленный.</p> |
| | <p>б) И.п.- руки на пояс, ноги на ширине плеч: -1-3-руки вверх, глубокий наклон назад, -4-и.п., -5-7- пружинистый наклон вперёд, -8-и.п.</p> | <p>30 сек</p> | <p>Ноги прямые, коснуться руками пола.</p> |
| | <p>в) И.п.- руки за голову, ноги на ширине плеч: -1-2-пружинистый наклон влево -3-4-то же вправо, -5-6-скручивание туловища влево, -7-8- то же вправо.</p> | <p>30 сек</p> | <p>Следить за осанкой.</p> |
| | <p>г)И.п.-выпад на правой, левая в сторону на носок, руки на пояс. -1-2-перекат на левую, -3-4-то же вправо.</p> | <p>30 сек</p> | <p>Носочки оттянуты, спина ровная, подбородок приподнят.</p> |
| | <p>д)И.п.- руки на пояс: -1- прыжок ноги с крестно, -2-и.п. -3-4-то же -5-8-прыжки на двух с поворотом на 360 градусов.</p> | <p>30 сек</p> | <p>-1-2-вдох, -3-4-выдох.</p> |
| | <p>е)И.п.-о.с.Ходьба на месте -1-руки в стороны, -2-вверх, -3-в стороны, 4-и.п.</p> | <p>30 сек</p> | |



| | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>о с н о в н а я</p> <p>ч а с т ь</p> <p>25-30 мин.</p> | <p>Комбинация из освоенных акробатических элементов. Подводящие упражнения: а) комплекс для развития гибкости: и.п.-сидя на полу, ноги врозь: -1 – наклон вперёд, захватить руками стопы, -2-3 – удерживать положение, -4–и.п. и.п.-сидя ноги вместе, упор сзади: -1 – оторвать таз от пола, опираясь на кисти рук и стопы ног, прогнуться, -2 – мах левой ногой, -3 – приставить ногу, -4 – и.п. -5-8- то же другой ногой и.п.-упор лёжа на согнутых руках: -1–медленно выпрямляя руки, поднять с поворотом вправо сначала голову, затем грудь, -2-3– удерживать положение -4– и.п. -5-8-то же в другую сторону и.п.-сед на пятках с наклоном туловища вперёд: -1-3 медленно выпрямляясь, поднять руки вверх и прогнуться назад как можно больше, -4- и.п. «колечко» - лёжа на животе, согнув ноги в коленях, стараться дотянуться до головы носками ног, образуя кольцо. -и.п.-стоя на коленях, ноги и стопы разведены, руки внизу: - 1-3 – пружинящие приседания, б) перекаты правым боком вперёд; в) перекаты левым боком вперёд; 2. Выполнение комбинации из акробатических элементов: -и.п.-о.с. шагом правой равновесие, руки в стороны. Приставить ногу, кувырок вперёд в упор присев. Кувырок назад. Прыжок с поворотом на 180 градусов. Стойка на лопатках. Перекатом упор присев. –о.с. гимнастический «мост». а) показ, рассказ, б) равновесие на правой – кувырок вперёд, в) кувырок назад, прыжок с поворотом на 180 градусов, стойка на лопатках, упор</p> | <p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>2 мин</p> <p>2 мин</p> <p>2 мин</p> <p>5 мин</p> | <p>выполняют фронтально</p> <p>спина прямая,</p> <p>ноги в коленях не сгибать.</p> <p>мах выполнять прямой ногой.</p> <p>ноги слегка разведены, таз от пола не отрывать, погнуться в спине как можно больше.</p> <p>задержаться в этом положении 2-3 секунды.</p> <p>стараться тазом достать пола. выполняют поточно.</p> <p>Упражнения выполняются слитно без лишних движений, следить за точностью исполнения</p> <p>Работают в парах: один выполняет упражнение, второй исправляет ошибки.</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



| | | | |
|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>присев, г)гимнастический мост-.о.с д)выполнение комбинации. Построение в две колонны. Эстафеты с выполнением акробатических элементов.</p> | 5 мин | девочки выполняют из положения стоя, мальчики – лёжа. При необходимости можно усложнить элементы. |
| | <p>1. «Мостик» И.п.-гимнастический мост. По сигналу передвижение до намеченной цели, бегом обратно, передаёт эстафету следующему. Выигрывает команда, в которой большее число игроков справится с заданием.</p> | 4 мин | |
| | <p>2.Линейная эстафета: серия кувырков вперёд, оббежать кеглю, обратно продвигаться в той же последовательности.</p> | 2 мин | Обязательно коснуться цели рукой. |
| | <p>3.Линейная эстафета:серия перекатов правым боком , затем бег до стены и обратно, серия перекатов левым боком . 4.Подведение итогов эстафеты.</p> | 2 мин | Оценивается не только скорость, но и правильность выполнения |
| <p>зак- лючи- тель- ная часть 2-3 мин.</p> | <p>1.Построение. 2.Игра на внимание «Класс, смирно!». Ученики выполняют команду учителя только в том случае, если он сказал слово «класс» 3.Подведение итогов урока, выставление оценок.</p> | <p>2 мин 2мин</p> | Невнимательный делает шаг вперёд. |

Приложение 1

- Нарушение дисциплины, требований техники безопасности и правил страховки;
- Непосильные требования, предъявляемые преподавателем на уроке;
- Неудовлетворительное состояние мест занятий: небольшая площадь, загроможденность спортивного зала, неровный и скользкий пол, отсутствие средств страховки;
- Поломка и физический износ спортивного оборудования и инвентаря;
- Отсутствие или несоответствие спортивной одежды или обуви требованиям урока;



- Техническая неподготовленность учащихся;
- Небрежность, невнимательность, озорство школьников.

Крайне опасно для здоровья школьников внезапное прекращение энергичных упражнений. При этом возможны головокружения и даже обмороки. Остывания следует проводить в течении 5-6 минут. Существенное значение в предупреждении травматизма на уроках физкультуры имеет страховка. Она должна осуществляться при выполнении всех сложных упражнений.

