

План-конспект урока по физической культуре (раздел САМБО)

Класс 5 «Б»

Дата: 18.10.2010 г.

Урок № 13

Тема урока: «Правила техники безопасности на уроках самбо. История развития самбо в стране».

Цель: Обучить правилам техники безопасности на уроках самбо, познакомить учащихся с историей развития самбо в стране.

Задачи:

1. Рассказать о правилах техники безопасности на уроках самбо.
2. Проверить знания правил техники безопасности на уроках самбо.
3. Ознакомить учащихся с краткой историей развития самбо в стране.

Инвентарь: гимнастические маты.

Части урока	Содержание	Время	Методические указания
Вводно-подготовительная	1. Построение, переключка, объявление темы урока. 2. Строевые упражнения (повороты на месте, расчёт не первый-второй, первый-третий).	2 мин	Организирую внимание класса.
		2 мин	Добиваюсь одновременного выполнения команд классом.
	3. Беговые ОРУ (бег приставными шагами правым и левым боком, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голенью, спиной, бег с ускорениями, прыжки на одной ноге попеременно, ходьба и прыжки в приседе).	4 мин	Предлагаю упражнения постепенно, усложняя их, разогреваю организм учащихся.
Основная	1. Техника безопасности на уроках по самбо, правила поведения в спортивном зале.	12 мин	Сначала рассказываю инструкции по технике безопасности, затем провожу экспресс опрос.
	2. Краткие сведения об истории возникновения самбо	4 мин	Стараюсь заинтересовать учащихся интересными историческими сведениями и примерами.
	3. Краткие сведения об истории развития самбо в стране и мире	4 мин	
	4. Разминка (вращения в суставах, наклоны, повороты, упражнения на гибкость, упражнения на развитие мышц рук и ног, живота и спины, мышц шеи, упражнения в парах).	14 мин	Провожу комплекс ОРУ, а также ОФП и СФП.
Заключительная	1. Упражнения на восстановление дыхания.	1 мин	Упражнения выполняются в движении шагом по кругу.
	2. Построение и подведение итогов урока.	2 мин	Выделяю лучших, указываю на ошибки, даю дом. задание.

Учитель физической культуры
ГОУ СОШ № 119

Несмыслов С.Е.

План-конспект урока по физической культуре (раздел САМБО)

Класс 5 «Б»

Дата: 19.10.2010 г.

Урок № 14

Тема урока: «Форма на уроках самбо. Гигиена, режим спортсмена, правила соревнований».

Цель: Познакомить учащихся с правилами гигиены, режимом спортсмена, правилами соревнований.

Задачи:

1. Ознакомить учащихся с правилами личной гигиены и режимом спортсмена.
2. Ознакомить учащихся с правилами соревнований по самбо.

Инвентарь: гимнастические маты.

Части урока	Содержание	Время	Методические указания
Вводно-подготовительная	1. Построение, переключка, объявление темы урока. 2. Строевые упражнения (повороты на месте, расчёт на первый-второй, первый-третий).	2 мин	Организирую внимание класса.
	3. Беговые ОРУ (бег приставными шагами правым и левым боком, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голенью, спиной, бег с ускорениями, прыжки на одной ноге попеременно, ходьба и прыжки в приседе).	2 мин 4 мин	Добиваюсь одновременного выполнения команд классом. Предлагаю упражнения постепенно, усложняя их, разогреваю организм учащихся.
Основная	1. Техника безопасности на уроках по самбо, правила поведения в спортивном зале.	12 мин	Сначала рассказываю инструкции по технике безопасности, затем провожу экспресс опрос.
	2. Краткие сведения об истории возникновения самбо	4 мин	Стараюсь заинтересовать учащихся интересными историческими сведениями и примерами.
	3. Краткие сведения об истории развития самбо в стране и мире	4 мин	
	4. Разминка (вращения в суставах, наклоны, повороты, упражнения на гибкость, упражнения на развитие мышц рук и ног, живота и спины, мышц шеи, упражнения в парах).	14 мин	Провожу комплекс ОРУ, а также ОФП и СФП.
Заключительная	1. Упражнения на восстановление дыхания.	1 мин	Упражнения выполняются в движении шагом по кругу.
	2. Построение и подведение итогов урока.	2 мин	Выделяю лучших, указываю на ошибки, задаю дом. задание.

Учитель физической культуры
ГОУ СОШ № 119

Несмыслов С.Е.

План-конспект урока по физической культуре (раздел САМБО)

Класс 5 «Б»

Дата: 25.10.2010 г.

Урок № 15

Тема урока: «Разучивание кувырка назад с самостраховкой».

Цель: Обучить правилам самостраховки при перекате на спину.

Задачи:

1. Объяснить необходимость знания самостраховки.
2. Изучить правила самостраховки при перекате на спину.
3. Разучить кувырок назад с самостраховкой.

Инвентарь: гимнастические маты.

Части урока	Содержание	Время	Методические указания
Вводно-подготовительная	1. Построение, переключка, Объявление темы урока. 2. Строевые упражнения (повороты на месте перестроения в две и три шеренги). 3. Беговые ОРУ (бег приставными шагами правым и левым боком, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голенью, спиной, скрестным шагом правым и левым боком, прыжки на одной ноге попеременно, ходьба и прыжки в приседе).	2 мин 3 мин 4 мин	Организирую внимание класса. Добиваюсь одновременного выполнения команд классом. Предлагаю упражнения постепенно, усложняя их, разогреваю организм учащихся.
Основная	1. Разминка (вращения в суставах, наклоны, повороты, упражнения на гибкость, упражнения на развитие мышц рук и ног, живота и спины, мышц шеи). 2. Объяснение и показ кувырка назад с самостраховкой. 3. Разучивание самостраховки лёжа на спине 4. Разучивание переката на спину с самостраховкой. 5. Разучивание кувырка назад с самостраховкой.	10 мин 1 мин 4 мин 6 мин 8 мин	Провожу комплекс ОРУ, а также ОФП и СФП. Показываю правильность исполнения и указываю на возможные ошибки. Добиваюсь правильности выполнения задания.
Заключительная	1. Игра. 2. Упражнения на восстановление дыхания. 3. Построение и подведение итогов урока.	4 мин 1 мин 2 мин	Упражнения выполняются в движении шагом по кругу. Выделяю лучших, указываю на ошибки, задаю дом. задание.

План-конспект урока по физической культуре (раздел САМБО)

Класс 5 «Б»

Дата: 26.10.2010 г.

Урок № 16

Тема урока: «Разучивание кувырка вперёд с самостраховкой».

Цель: Обучить правилам самостраховки при перекате вперёд через плечо на бок.

Задачи:

1. Изучить правила самостраховки на боку.
2. Разучить кувырок назад с самостраховкой.

Инвентарь: гимнастические маты, куртки самбо.

Части урока	Содержание	Время	Методические указания
Вводно-подготовительная	1. Построение, переключка, Объявление темы урока.	2 мин	Организирую внимание класса.
	2. Строевые упражнения (повороты на месте перестроения в две и три шеренги).	3 мин	Добиваюсь одновременного выполнения команд классом.
	3. Беговые ОРУ (бег приставными шагами правым и левым боком, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голенью, спиной, скрестным шагом правым и левым боком, прыжки на одной ноге попеременно, ходьба и прыжки в приседе).	4 мин	Предлагаю упражнения постепенно, усложняя их, разогреваю организм учащихся.
Основная	1. Разминка (вращения в суставах, наклоны, повороты, упражнения на гибкость, упражнения на развитие мышц рук и ног, живота и спины, мышц шеи).	10 мин	Провожу комплекс ОРУ, а также ОФП и СФП.
	2. Объяснение и показ кувырка вперёд с самостраховкой.	1 мин	Показываю правильность исполнения и указываю на возможные ошибки.
	3. Разучивание переката с бока на бок с самостраховкой.	4 мин	Добиваюсь правильности выполнения задания.
	4. Разучивание переката вперёд через плечо.	4 мин	
	5. Разучивание кувырка вперёд с самостраховкой.	10 мин	
Заключительная	1. Игра.	4 мин	Упражнения выполняются в движении шагом по кругу. Выделяю лучших, указываю на ошибки, задаю дом. задание.
	2. Упражнения на восстановление дыхания.	1 мин	
	3. Построение и подведение итогов урока.	2 мин	

Учитель физической культуры
ГОУ СОШ № 119

Несмыслов С.Е.

План-конспект урока по физической культуре (раздел САМБО)

Класс 5 «Б»

Дата: 02.11.2010 г.

Урок № 17

Тема урока: «Разучивание самостраховки при падении вперёд на руки».

Цель: Обучить правилам самостраховки при падении вперёд на руки.

Задачи:

1. Проверить знания необходимости самостраховки при падениях.
2. Изучить правила самостраховки при падении вперёд на руки с колен.
3. Научить самостраховки при падении вперёд на руки.

Инвентарь: гимнастические маты.

Части урока	Содержание	Время	Методические указания
Вводно-подготовительная	1. Построение, переключка, Объявление темы урока. 2. Строевые упражнения (повороты на месте перестроения в две и три шеренги). 3. Беговые ОРУ (бег приставными шагами правым и левым боком, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голенью, спиной, скрестным шагом правым и левым боком, прыжки на одной ноге попеременно, ходьба и прыжки в приседе).	2 мин 3 мин 4 мин	Организую внимание класса. Добиваюсь одновременного выполнения команд классом. Предлагаю упражнения постепенно, усложняя их, разогреваю организм учащихся.
Основная	1. Разминка (вращения в суставах, наклоны, повороты, упражнения на гибкость, упражнения на развитие мышц рук и ног, живота и спины, мышц шеи). 2. Экспресс проверка знаний по теории и ТБ. 3. Объяснение и показ падения вперёд на руки. 4. Разучивание падения вперёд на руки с колен. 5. Разучивание падения на руки вперёд, из положения стоя на ногах.	10 мин 4 мин 1 мин 6 мин 6 мин	Провожу комплекс ОРУ, а также ОФП и СФП. Проверяю знания и указываю ошибки. Показываю правильность исполнения и указываю на возможные ошибки. Добиваюсь правильности выполнения задания.
Заключительная	1. Игра. 2. Упражнения на восстановление дыхания. 3. Построение и подведение итогов урока.	6 мин 1 мин 2 мин	Упражнения выполняются в движении шагом по кругу. Выделяю лучших, указываю на ошибки, задаю дом. задание.

Учитель физической культуры
ГОУ СОШ № 119

Несмыслов С.Е.

План-конспект урока по физической культуре (раздел САМБО)

Класс 5 «Б»

Дата: 03.11.2010 г.

Урок № 18

Тема урока: «Повторение кувырков назад и вперёд с самостраховкой».

Цель: Закрепить навык выполнения самостраховки при кувырках вперёд и назад.

Задачи:

1. Закрепить навык самостраховки при кувырке назад.
2. Закрепить навык самостраховки при кувырке вперёд.

Инвентарь: гимнастические маты.

Части урока	Содержание	Время	Методические указания
Вводно-подготовительная	1. Построение, перекличка, Объявление темы урока.	2 мин	Организирую внимание класса.
	2. Строевые упражнения (повороты на месте перестроения в две и три шеренги).	3 мин	Добиваюсь одновременного выполнения команд классом.
	3. Беговые ОРУ (бег приставными шагами правым и левым боком, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голенью, спиной, скрестным шагом правым и левым боком, прыжки на одной ноге попеременно, ходьба и прыжки в приседе).	4 мин	Предлагаю упражнения постепенно, усложняя их, разогреваю организм учащихся.
Основная	1. Разминка (вращения в суставах, наклоны, повороты, упражнения на гибкость, упражнения на развитие мышц рук и ног, живота и спины, мышц шеи).	10 мин	Провожу комплекс ОРУ, а также ОФП и СФП.
	2. Экспресс опрос по теории и ТБ.	3 мин	Проверяю знания и указываю ошибки.
	3. Выполнение кувырка назад с самостраховкой.	3 мин	Добиваюсь правильности выполнения задания.
	4. Выполнение нескольких кувырков слитно.	3 мин	
	5. Выполнение кувырка вперёд с самостраховкой.	3 мин	
	6. Выполнение нескольких кувырков слитно.	3 мин	
Заключительная	1. Игра.	4 мин	Упражнения выполняются в движении шагом по кругу. Выделяю лучших, указываю на ошибки, задаю дом. задание.
	2. Упражнения на восстановление дыхания.	1 мин	
	3. Построение и подведение итогов урока.	2 мин	

Учитель физической культуры
ГОУ СОШ № 119

Несмыслов С.Е.

План-конспект урока по физической культуре (раздел САМБО)

Класс 5 «Б»

Дата: 09.11.2010 г.

Урок № 19

Тема урока: «Разучивание падения на спину с самостраховкой через партнёра».

Цель: Обучить правилам самостраховки при падении на спину.

Задачи:

1. Изучить правила самостраховки при падении на спину.
2. Привить навык самостраховки при падении на спину.

Инвентарь: гимнастические маты.

Части урока	Содержание	Время	Методические указания
Вводно-подготовительная	1. Построение, переключка, Объявление темы урока.	2 мин	Организирую внимание класса.
	2. Беговые ОРУ (бег приставными шагами правым и левым боком, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голенью, спиной, скрестным шагом правым и левым боком, прыжки на одной ноге попеременно, ходьба и прыжки в приседе).	4 мин	Предлагаю упражнения постепенно, усложняя их, разогреваю организм учащихся.
Основная	1. Разминка (вращения в суставах, наклоны, повороты, упражнения на гибкость, упражнения на развитие мышц рук и ног, живота и спины, мышц шеи).	13 мин	Провожу комплекс ОРУ, а также ОФП и СФП.
	2. Объяснение и показ падения на спину через партнёра.	1 мин	Показываю правильность исполнения и указываю на возможные ошибки.
	4. Разучивание падения на спину через партнёра, находящегося в положении сед на пятках с опорой на локти. 5. Разучивание падения на спину через партнёра, находящегося в положении стоя на коленях с опорой на руки.	8 мин 8 мин	Добиваюсь правильности выполнения задания.
Заключительная	1. Игра.	6 мин	Упражнения выполняются в движении шагом по кругу. Выделяю лучших, указываю на ошибки, задаю дом. задание.
	2. Упражнения на восстановление дыхания.	1 мин	
	3. Построение и подведение итогов урока.	2 мин	

Учитель физической культуры
ГОУ СОШ № 119

Несмыслов С.Е.

План-конспект урока по физической культуре (раздел САМБО)

Класс 5 «Б»

Дата: 10.11.2010 г.

Урок № 20

Тема урока: «Повторение кувырков назад и вперёд с самостраховкой, падения на спину через партнёра».

Цель: Закрепить навык выполнения самостраховки при кувырках вперёд, назад и при падениях на спину.

Задачи:

1. Закрепить навык самостраховки при кувырке назад.
2. Закрепить навык самостраховки при кувырке вперёд.
3. Закрепить навык самостраховки при падении на спину.

Инвентарь: гимнастические маты.

Части урока	Содержание	Время	Методические указания
Вводно-подготовительная	1. Построение, переключка, Объявление темы урока.	2 мин	Организирую внимание класса.
	2. Строевые упражнения (повороты на месте перестроения в две и три шеренги).	3 мин	Добиваюсь одновременного выполнения команд классом.
	3. Беговые ОРУ (бег приставными шагами правым и левым боком, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голенью, спиной, скрестным шагом правым и левым боком, прыжки на одной ноге попеременно, ходьба и прыжки в приседе).	4 мин	Предлагаю упражнения постепенно, усложняя их, разогреваю организм учащихся.
Основная	1. Разминка (вращения в суставах, наклоны, повороты, упражнения на гибкость, упражнения на развитие мышц рук и ног, живота и спины, мышц шеи).	13 мин	Провожу комплекс ОРУ, а также ОФП и СФП.
	2. Выполнение кувырка назад с самостраховкой.	3 мин	Проверяю знания и указываю ошибки.
	3. Выполнение кувырка вперёд с самостраховкой	3 мин	Добиваюсь правильности выполнения задания.
	4. Выполнение нескольких кувырков слитно, чередуя кувырок вперёд и назад.	5 мин	
	6. Выполнение падений на спину через партнёра	5 мин	
Заключительная	1. Игра.	4 мин	Упражнения выполняются в движении шагом по кругу. Выделяю лучших, указываю на ошибки, задаю дом. задание.
	2. Упражнения на восстановление дыхания.	1 мин	
	3. Построение и подведение итогов урока.	2 мин	

Учитель физической культуры
ГОУ СОШ № 119

Несмыслов С.Е.

План-конспект урока по физической культуре (раздел САМБО)

Класс 5 «Б»

Дата: 16.11.2010 г.

Урок № 21

Тема урока: «Разучивание броска задняя подножка с колена».

Цель: Научить выполнять бросок задняя подножка с колена.

Задачи:

1. Изучить выведению из равновесия для броска.
2. Разучить бросок задняя подножка с колена.

Инвентарь: гимнастические маты.

Части урока	Содержание	Время	Методические указания
Вводно-подготовительная	1. Построение, переключка, Объявление темы урока.	2 мин	Организую внимание класса.
	2. Беговые ОРУ (бег приставными шагами правым и левым боком, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голенью, спиной, скрестным шагом правым и левым боком, прыжки на одной ноге попеременно, ходьба и прыжки в приседе).	4 мин	Предлагаю упражнения постепенно, усложняя их, разогреваю организм учащихся.
Основная	1. Разминка (вращения в суставах, наклоны, повороты, упражнения на гибкость, упражнения на развитие мышц рук и ног, живота и спины, мышц шеи).	12 мин	Провожу комплекс ОРУ, а также ОФП и СФП.
	2. Объяснение и показ броска.	2 мин	Показываю правильность исполнения и указываю на возможные ошибки.
	3. Разучивание выведения из равновесия на бросок	3 мин	Добиваюсь правильности выполнения задания.
	4. Разучивание броска по разделениям под счёт.	6 мин	
	5. Выполнение броска слитно.	6 мин	
	6. Выполнение броска самостоятельно.	7 мин	
Заключительная	1. Упражнения на восстановление дыхания.	1 мин	Упражнения выполняются в движении шагом по кругу.
	2. Построение и подведение итогов урока.	2 мин	Выделяю лучших, указываю на ошибки, задаю дом. задание.

Учитель физической культуры
ГОУ СОШ № 119

Несмыслов С.Е.

План-конспект урока по физической культуре (раздел САМБО)

Класс 5 «Б»

Дата: 17.11.2010 г.

Урок № 22

Тема урока: «Разучивание удержание с боку и уход от него».

Цель: Научить выполнять удержание с боку и уход от него.

Задачи:

1. Объяснить необходимость знать удержания и умение их выполнять.
2. Обучить удержание с боку.
3. Обучить уходу от удержания.

Инвентарь: гимнастические маты.

Части урока	Содержание	Время	Методические указания
Вводно-подготовительная	1. Построение, переключка, Объявление темы урока.	2 мин	Организирую внимание класса.
	2. Беговые ОРУ (бег приставными шагами правым и левым боком, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голенью, спиной, скрестным шагом правым и левым боком, прыжки на одной ноге попеременно, ходьба и прыжки в приседе).	4 мин	Предлагаю упражнения постепенно, усложняя их, разогреваю организм учащихся.
Основная	1. Разминка (вращения в суставах, наклоны, повороты, упражнения на гибкость, упражнения на развитие мышц рук и ног, живота и спины, мышц шеи).	12 мин	Провожу комплекс ОРУ, а также ОФП и СФП.
	2. Объяснение необходимости знать удержания и умение их выполнять. Показ удержания с боку.	2 мин	Показываю правильность исполнения и указываю на возможные ошибки.
	3. Разучивание удержания с боку	3 мин	Добиваюсь правильности выполнения задания.
	4. Объяснение и показ ухода от удержания.	2 мин	Слежу за правильностью и выявляю победителей
	5. Разучивание ухода от удержания.	6 мин	Контролирую правильность и выставляю оценки.
	6. Выполнение ухода и удержания за 30 сек («кто быстрее уйдёт?»).	4 мин	
	7. Контрольные испытания	5 мин	
Заключительная	1. Упражнения на восстановление дыхания	1 мин	Упр. выполняются в движении шагом по кругу.
	2. Построение и подведение итогов урока.	2 мин	Выделяю лучших, указываю на ошибки, задаю дом. задание.

План-конспект урока по физической культуре (раздел САМБО)

Класс 5 «Б»

Дата: 23.11.2010 г.

Урок № 23

Тема урока: «Разучивание переворачивания с захватом руки и шеи из-под плеча».

Цель: Научить выполнять переворачивание с захватом руки и шеи из-под плеча.

Задачи:

1. Объяснить необходимость знать переворачивания.
2. Научить переворачиванию с захватом руки и шеи из-под плеча.

Инвентарь: гимнастические маты.

Части урока	Содержание	Время	Методические указания
Вводно-подготовительная	1. Построение, переключка, Объявление темы урока.	2 мин	Организую внимание класса.
	2. Беговые ОРУ (бег приставными шагами правым и левым боком, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голенью, спиной, скрестным шагом правым и левым боком, прыжки на одной ноге попеременно, ходьба и прыжки в приседе).	4 мин	Предлагаю упражнения постепенно, усложняя их, разогреваю организм учащихся.
Основная	1. Разминка (вращения в суставах, наклоны, повороты, упражнения на гибкость, упражнения на развитие мышц рук и ног, живота и спины, мышц шеи).	12 мин	Провожу комплекс ОРУ, а также ОФП и СФП.
	2. Объяснение необходимости знать переворачивания и умение их выполнять. Объяснение и показ переворачивания.	2 мин	Показываю правильность исполнения и указываю на возможные ошибки.
	3. Разучивание переворачивания под счёт.	3 мин	
	4. Выполнение переворачивания самостоятельно с переходом на удержание с боку.	4 мин	Добиваюсь правильности выполнения задания. Контролирую ТБ в схватках.
	5. Учебные схватки на выполнение переворачивания и удержания	4 мин	Контролирую правильность и выставляю оценки.
	6. Контрольные испытания	5 мин	
Заключительная	1. Игра	6 мин	
	2. Упражнения на восстановление дыхания.	1 мин	Упражнения выполняются в движении шагом по кругу.
	3. Построение и подведение итогов урока.	2 мин	Выделяю лучших, указываю на ошибки, задаю дом. задание.

Учитель физической культуры
ГОУ СОШ № 119

Несмыслов С.Е.

План-конспект урока по физической культуре (раздел САМБО)

Класс 5 «Б»

Дата: 24.11.2010 г.

Урок № 24

Тема урока: «Повторение броска задняя подножка с колена с переходом на удержание с боку, контрольные испытания».

Цель: Закрепить навык выполнения броска задняя подножка с переходом на удержание.

Задачи:

1. Закрепить навык выведения из равновесия и бросок.
2. Закрепить навык выполнения броска задняя подножка с переходом на удержание с боку.
3. Проверить знания и умения по разделу «Самбо»

Инвентарь: гимнастические маты.

Части урока	Содержание	Время	Методические указания
Вводно-подготовительная	1. Построение, переключка, Объявление темы урока.	2 мин	Организую внимание класса.
	2. Беговые ОРУ (бег приставными шагами правым и левым боком, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голенью, спиной, скрестным шагом правым и левым боком, прыжки на одной ноге попеременно, ходьба и прыжки в приседе).	4 мин	Предлагаю упражнения постепенно, усложняя их, разогреваю организм учащихся.
Основная	1. Разминка (вращения в суставах, наклоны, повороты, упражнения на гибкость, упражнения на развитие мышц рук и ног, живота и спины, мышц шеи).	10 мин	Провожу комплекс ОРУ, а также ОФП и СФП.
	2. Выполнение броска с переходом на удержание под счёт.	2 мин	Добиваюсь правильности выполнения задания.
	3. Выполнение броска с переходом на удержание самостоятельно с полусопротивлением.	2 мин	
	4. Контрольные испытания.	22 мин	Контролирую правильность выполнения и проставляю оценки
Заключительная	1. Упражнения на восстановление дыхания.	1 мин	Упражнения выполняются в движении шагом по кругу.
	2. Построение и подведение итогов урока.	2 мин	Выделяю лучших, указываю на ошибки, подвожу итоги эксперимента.

Учитель физической культуры
ГОУ СОШ № 119

Несмыслов С.Е.