Конспект открытого урока по физической культуре для учащихся 2-1 класса.

Легкая атлетика. Многоскоки.

( Учитель физической культуры БГОУ СОШ № 347 Бушумова И.В.)

Место проведения: спортивный зал №2, БГОУ СОШ 347.

Учащиеся: 2-1 класс БГОУ СОШ № 347.

Дата проведения: 05.04.2012года, 9 часов 25 минут – 10 часов 10 минут.

Цель урока: обучение многоскокам.

Задачи урока:

1. Научить выносу бедра при выполнении многоскоков.
2. Закрепить приземление при выполнении многоскоков.
3. Развивать скоростно – силовые качества при обучении многоскокам.
4. Воспитывать чувство ответственности при выполнении упражнений.

Ход урока.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Части урока и время | Частные задачи к конкретным видам упражнений. | Содержание учебного материала. | Дози-ровка | Организационно – методические указания. | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Подготовительная часть  15 мин. | Создать условия для концентрации внимания учащихся к уроку. | 1. Построение класса учителем в одну шеренгу.   Равнение.  Приветствие | 20-25” | | Добиться быстрого и четкого выполнения команд. |
| Сконцентрировать внимание занимающихся на изучаемом предмете. | 1. Сообщение задач урока. | 20-25” | Обеспечить предельную краткость, конкретность задач урока, доступность пониманию учащихся. | |
| Содействовать активизации внимания и организованности учащихся | 1. Ходьба в обход зала в колонне по одному с размыканием на дистанции в 2 шага. | 15” | Обратить внимание учащихся на сохранение правильной осанки. | |
| Способствовать формированию правильной осанки и профилактики плоскостопия | 1. Упражнения в движении шагом.  * ходьба на носках * ходьба на пятках * ходьба перекатом с пятки на носок | 10-12 м  10-12 м  10-12 м | Подбородок поднять, спину держать ровно.  Руки в сторону.  Руки за голову.  Руки на пояс. | |
| Подготовить организм к предстоящей работе, повысить сердечно -сосудистую систему. | 1. Медленный бег в равномерном темпе с сохранением дистанций в 2 шага. | 30-40” | Обратить внимание на технику бегового шага | |
| Организовать учащихся для выполнения комплекса беговых и прыжковых упражнений | 1. Ходьба в обход зала с последующим перестроением из колонны по одному в колонну по три. | 20-25” | Требовать чёткости и согласованности действий.  “Через середину по три, марш!” | |
| Способствовать развитию силы сгибателей и разгибателей бедра.  Способствовать укреплению связок голеностопного,  коленного суставов и мышц стопы. | Беговые и прыжковые упражнения.  **Упр.1**  с высоким подниманием бедра;  **Упр.2** с захлестом голени;  **Упр.3** приставным шагом правым (левым) боком;  **Упр.4** скрестным шагом;  **Упр.5**  прыжки на правой (левой) ноге. | По 2 раза  По 2 раза | Следить за частотой движения рук, ног.  Туловище держать прямо.  Руки в стороны.  Чередовать прыжки на правой и левой ноге. | |
| Организовать учащихся для выполнения комплекса обще-развивающих упражнений | Перестроения по точкам. | 20-25” | Требовать чёткости и согласованности действий.  Выполнять по сигналу учителя. | |
| Содействовать увеличению эластичности мышечной ткани и подвижности в суставах рук, ног и туловища.  Способствовать развитию мышц плечевого пояса. | ОРУ без предметов.      **Упр.1**  И.п. – ноги на ширине плеч, руки на плечи.  1-4 Круговые вращения локтями вперед;  5-8 Круговые вращения локтями назад. | 6 раз | Обратить внимание на положение головы. | |
| Подготовительная часть  15 мин  10-12 мин. | Способствовать развитию мышц плечевого пояса и боковых мышц туловища | **Упр.2**  И.п. - ноги на ширине плеч, руки перед грудью.  1-2 два рывка перед грудью;  3-4 поворот туловища вправо, два рывка руки в стороны;  5-8 тоже в другую сторону. | По 3 раза | Поворот туловища на 90 градусов.  Спину держать ровно. | |
| Способствовать развитию мышц спины. | **Упр.3**  И.п. - стойка, руки на пояс.  1 - подняться на носки, руки вверх;  2 -3 - два пружинистых наклона вниз;  4 – и.п. | 6 раз | Руками стараемся коснуться пола. | |
| Способствовать развитию боковых мышц туловища. | **Упр. 4**  И.п. – широкая стойка, руки в стороны.  Мельница. | 2\*8 раз | Руки прямые, ноги в коленях не сгибать. | |
| Повысить подвижность в тазобедренных суставах. | **Упр.5**  И.п. – ноги на ширине плеч, руки вперед в стороны.  1 – мах правой ногой к левой руке;  2 – и.п;  3 – мах левой ногой к правой руке;  4 – и.п. | 2\*8 раз | Руки широко не разводить, ноги при махе прямые, носком ноги стараться коснуться ладони. | |
|  | **Упр.6**  И.п. – упор присев.  1 – выпрыгивание вверх;  2 – и.п. | 6 раз | При выпрыгивании ноги выпрямляются в коленных суставах, руки вверх ( стрелочкой) | |
| **Упр.7**  И.п. - ноги на ширине плеч, руки за головой.  Приседание. | 10 раз | Носки ног развернуть наружу ,пятки не отрывать от пола, спину держать прямо. | |
| **Основная часть**  **25 мин** | Создать правильное представление о многоскоках. | Рассказ, показ. | 3-4 мин | Слайд 4 | |
| Способствовать подготовке учащихся с помощью подводящих упражнений для решения основных задач урока. | Выпады  **Упр.1**  И.п. –стойка, руки на пояс.  1 – выпад правой ногой вперед;  2 – и.п;  3 – выпад левой вперед;  4 – и.п. | По 3 раза | При выпаде одна нога согнута в колене, друга сзади прямая.  Слайд 5 | |
| **Упр. 2**  И.п. **-** стойка, руки на пояс.  1 – выпад правой ногой вперед;  2 – 3 два пружинистых покачивания;  4 – и.п.  5 -8 тоже другой ногой. | По 3 раза | Слайд 5 | |
| **Упр.3**  И.п. **-** стойка, руки на пояс.  Выпад правой ногой вперед;  Два пружинящих покачивания, прыжок вперед без смены ног с продвижением вперед;  Тоже самое с другой ноги. | 5 пр-в  5 пр-в | Слайд 5 | |
|  | **Упр.4**  И.п. – правая нога впереди, левая сзади .  Подпрыгивание на правой ноге с одновременным высоким подниманием согнутой левой.  Тоже нс другой ноге. | 5 раз  5 раз | Следить за работой рук | |
|  | Способствовать подготовке учащихся с помощью подводящих упражнений для решения основных задач урока. | **Упр.5**  Прыжок в длину с места | 3 раза | Активное движение руками | |
| **Упр. 6**  Прыжок в длину, толчком одной ногой при активном махе другой. | 3 раза |
| **Упр.7**  Прыжок с двух шагов с приземлением на две ноги. | 3 раза |
| **Заключительная часть**  **5 мин** | Организовать учащихся для проведения заключительной части урока. | 1. Перестроение в 3   колонны. | 20” | Разомкнуться на вытянутые руки вперед. | |
| Повысить эмоциональный фон учащихся. | 1. Игра “Запрещенное движение”. | 3 мин | Объяснение правил игры.  Учитель перед строем показывает ряд простых обще-развивающих упражнений, которые дети повторяют за ним. Перед игрой учитель показывает «запрещенное движение», которые нельзя выполнять, хотя учитель может их показывать (например, руки на пояс, упор присев).  Совершивший ошибку выбывает из игры.  После окончания игры учитель отмечает самых внимательных. | |
| Создать условия для концентрации внимания. | 1. Перестроение в колонну по одному | 30” | “За направляющим в колонну по одному, шагом марш!” | |
| 1. Подведение итогов. 2. Прощание. | 1 мин. | Обратить внимание на слабые и сильные стороны в выполнении данного упражнения. | |