План – конспект для урока физической культуры

Раздел: гимнастика

Тема урока: здоровьесберегающие технологии на уроке физической культуры

Класс: 5 «Б»

Место проведения: спортивный зал

Инвентарь: гимнастические палки, гимнастические маты, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, барьеры, теннисные мячики, набивные мячи, стойки.

Проводящий: Шипилко Юлия Валерьевна

Дата проведения: 16.12.2011

Общие задачи:

1. Образовательные задачи:

* совершенствовать технику кувырка вперёд в усложнённых условиях;
* развивать координацию движений посредствам упражнений в полосе препятствий

2. Оздоровительные задачи:

* формировать правильную осанку;
* способствовать профилактике плоскостопия посредствам специальных упражнений;

3. Воспитательные задачи:

* воспитывать умение концентрировать внимание на фоне утомления;
* воспитывать бережное отношение к спортивному инвентарю

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Часть урока | Средства | Дозировка | Методы, методические приёмы организации |
| 1. | ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ | Построение, сообщение задач урока | 1 мин. | Построение в шеренгу. «Становись!» «Равняйсь!» «Смирно!» Поприветствовать класс. |
| 2. | . Ходьба:- на носках, руки вверх;- на пятках, руки в стороны; | 2 круга | “В обход налево шагом – Марш!” |
| 3. | Бег | 4 круга | «Бегом- Марш!» Темп средний. Бежать в колонне по одному. |
| 4. | Ходьба1-3 – руки дугами вверх – вдох4 – руки вниз - выдох | 1 круг | «Шагом – Марш!» |
| 5. | Раздача инвентаря |  | Занимающиеся идут по кругу и по ходу движения берут гимнастические палки |
| 6. | Перестроение |  | «Через середину в колонну по 4 марш!» |
| 7. | ОРУ с гимнастическими палками. (Комплекс упражнений для сохранения и поддержания правильной осанки) |  | Упражнения выполнять под счёт. Сохранять осанку. |
| 7.1 | 1. И.п. стойка ноги врозь, палка внизу
2. Наклон головы вправо
3. Наклон головы влево
4. Наклон головы вперёд
5. Наклон головы назад
 | 8 раз | Сохранять осанку. Выполнять по счёт. Без резких движений. |
| 7.2. | 1. И.п. стойка ноги врозь, палка внизу

1 – правую ногу назад на носок, палку вверх2 – и.п.3-4 – то же левой | 8 раз | Прогнуться, потянуться за палкой.Выполнять по счёт. |
| 7.3. | 1. И.п. стойка ноги врозь, палка вверху

1 – наклон вправо2 – и.п.1. - наклон влево

4 - И.п. | 8 раз | Ноги не сгибать в коленных суставах, а руки не сгибать в локтевых суставах. Сохранять осанку. Выполнять по счёт. |
| 7.4. | 1. И.п. стойка ноги врозь, палка вверху

1 – 3 наклоны вперёд4 – и.п. | 8 раз | Выполнять по счёт. Наклон как можно глубже. |
| 7.5. | 1. И.п. стойка ноги врозь, палка сзади

1 – 3 наклон вперед палку вверх4 – наклон назад. | 8 раз | Выполнять по счёт. Руки не сгибать в локтевых суставах. |
| 7.6. | 1. И.п. – О.С., палка внизу
2. Выпад вперёд правой ногой, палка вверх
3. И.п.
4. Выпад вперёд левой ногой, палка вверх
5. И.п.
 | 8 раз | Выполнять по счёт. Сохр. осанку. Выпад как можно шире. |
| 7.7 | 1. И.п. о.с., палка внизу

1 – перешагнуть через палку2 – перешагнуть через палку обратно3 – 14 – 2 | 8 раз | Руки в локтях не сгибать.Выполнять по счёт. |
| 7.8. | 1. И.п. – сед, ноги врозь, палка вверху

1- наклон к правой ноге2 – наклон к левой ноге3 – наклон вперёд4 – и.п. | 8 раз | Выполнять по счёт. Ноги не сгибать в коленных суставах. Палкой дотянуться до носков. |
| 7.9. | 1. И.п. – лёжа, палка вверх

1 – наклон вперёд, сесть2 – и.п.3 – 14 - 2 | 10 раз | Выполнять по счёт. При наклоне осуществляется выдох. |
| 7.10. | 10 ) И.п. – лёжа на животе, палка впереди* 1. – прогнуться в спине

4 - И.п. | 10 раз | Выполнять по счёт. Прогнуться в спине как можно больше. Руки не сгибать в локтевых суставах. |
| 7.11. | 1. ) И.п. – упор лёжа ,палка перед собой

1 - Сгибание рук2– разгибание рук3-14- 2 | Девочки – 7 разМальчики – 10 раз | Выполнять по счёт. Руки сгибать в локтевых суставах до 90 градусов. |
| 8. | Перестроение | 1 мин. | «За направляющим в обход налево шагом – марш!» Убрать палки. |
| 9. | Комплекс упражнений на гимнастических матах для профилактики плоскостопия и укрепления суставо – связочного аппарата |  | Занимающиеся выполняют комплекс упражнений на гимнастических матах предварительно сняв спортивную обувь |
| 9.1 | Ходьба на носках | 1 прямая | Смотреть вперёд, спина прямая. Пяткой не касаться матов. |
| 9.2 | Подскоки с продвижением вперёд | 1 прямая | Подскоки вверх - вперёд как можно выше. Смотреть вперёд. |
| 9.3. | Бег с высоким подниманием бедра | 1 прямая | Ноги сгибать в коленных суставах под 90 градусов. Смотреть вперёд. |
| 9.3 |  | Бег с захлёстыванием голени | 1 прямая | Во время бега пятка как можно выше. Смотреть вперёд. |
| 9.4 |  | Ходьба в приседе | 1 прямая | Смотреть вперёд. Идти на носках. Смотреть вперёд. |
| 9.5 |  | Прыжки на правой ноге | 1 прямая | Прыжки с продвижением вперёд. Смотреть вперёд. |
| 9.6 |  | Прыжки на левой ноге | 1 прямая | Прыжки с продвижением вперёд. Смотреть вперёд. |
| 9.7 |  | Прыжки в полном приседе | 1 прямая | Прыжки с продвижением вперёд. Смотреть вперёд. |
| 9.8 |  | Ходьба1-3 – руки дугами вверх – вдох4 – руки вниз выдох | 1 прямая | Темп медленный |
| 10. |  | Перестроение | 1 мин. | «В 3 колонны становись!» |
| 11. | ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ | ПовторениеПерекаты в группировкеИ.п. – упор присев спиной к мату.Ладони «обнимают» колени. | 5 раз | При перекате назад подбородок прижат к груди. Ноги сведены вместе. |
| 12. | Перекат в группировке боком.Тоже, что при перекате назад. Только и.п.-упор присев боком к мату. | 5 раз |  |
| 13. | Кувырок вперёдИз упора присев поставить руки ладонями на мат вперед на 40 см. Передавая тяжесть тела на руки, согнуть их, одновременно выпрямляя ноги. Подбородок прижать к груди. Коснуться затылком мата, удерживая массу тела на согнутых руках. Переворачиваясь через голову, нужно мягко коснуться мата шеей, а затем лопатками. В момент касания мата лопатками быстро принять положение группировки и выполнить перекат вперед до и.п. | 5 раз |  |
| 14. | Кувырок вперёд с теннисным мячиком.Техника выполнения такая же, что и в обычном кувырке. |  | Теннисный мячик зажать между подбородком и грудью. При кувырке мячик не должен упасть. |
| 15. | Перестроение |  | «В 1 колонну становись!» |
| 16. | Полоса препятствийI вариант1 станция - кувырки вперёд1. станция – подтягивание на гимнастических скамейках
2. станция – пролезание через барьеры
3. станция – ходьба по гимнастической скамейке
4. станция – лазание по гимнастической стенке
5. станция – прыжки через набивные мячи

II вариант1 станция – ползание по-пластунски2 станция – ходьба по скамейке с высоким подниманием бедра3 станция – перешагивание через барьеры1. станция – подтягивание на гимнастической скамейке
2. станция – лазание по гимнастической стенке

6 станция – перепрыгивание через набивные мячи |  | Выполнить 4 круга. По 2 круга каждого варианта. |
| 17. | ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ | Перестроение |  | Разделить занимающихся на 2 команды. |
| 18. | Эстафета « Кегельбан» на развитие зрительно анализатора C:\Users\Юлия\Desktop\Безымянный - копия.png |  | Игроки становятся в 2 колонны на расстоянии 4-5 метров от ворот. Капитаны команд стоят на другой стороне на таком же расстоянии от ворот. Мячи у первых номеров в колоннах. По свистку игроки, у которых мячи должны попасть мячом в ворота, а игрок, стоящий за воротами должен поймать мяч. После ловли мяча он оббегает фишку ,бежит в свою команду и передаёт мяч следующему. Тот, кто катил мяч, становиться на место того, кому он его катил. Во время ловли и катания мяча запрещается пересекать линию. Тот, кто пересечёт линию принесёт своей команде штрафное очко. Выигрывает команда, набравшая как можно меньше очков. Игра продолжается 3 кона. |
| 19. | Построение | 1 мин. | Построение в шеренгу. «Становись!» «Равняйсь!» «Смирно!»Выставить оценки за урок. Отпустить в раздевалку. |