

Конспект урока по физической культуре

Урок «Гимнастика»

Класс: 6 «А»

Место проведения: МБОУ «СОШ№7» города Обнинска

Цель урока: Развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных параметров движения), укрепление мышц спины и свода стопы.

Задачи урока: 1. Совершенствование техники выполнения стойки на лопатках.

2. Совершенствование техники выполнения кувырка вперёд, назад, слитно.

3. Совершенствовать умение самостоятельно выполнять упражнения круговой тренировки .

Инвентарь и оборудование: гимнастические маты, гимнастические палки, стулья, мячи медицинбол, свисток.

Учитель высшей квалификационной категории: Е.В. Гераськина

2014г.



Часть урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I	<p align="center">Вводно-подготовительная часть</p> <p>1. Построение в одну шеренгу, приветствие. Сообщение задач урока</p> <p>а). Совершенствование техники выполнения стойки на лопатках. б). Совершенствование техники выполнения кувырка вперёд, назад, слитно. в). Совершенствовать умение самостоятельно выполнять упражнения круговой тренировки</p> <p>3. Техника безопасности во время занятий спортивной гимнастикой</p> <p>4. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», по порядку номеров «Рассчитайся!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!», «Направо!».</p> <p>5. Ходьба на носках, на пятках руки за голову, перекат с пятки на носок, ходьба на носках «крадучись» (в полуприседе), носки внутрь, ходьба «гусиным» шагом.</p> <p>6. Бег змейкой, бег восьмёркой, скрестным шагом правым-левым боком, бег с переходом на ходьбу в колонне по 1 Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4 с гимнастической палкой.</p> <p align="center">Общеразвивающие упражнения на коррекцию позвоночника и свода стопы:</p> <p>1. И.П. основная стойка, в руках спереди гимнастическая палка. 1- Руки вверх 2-3- Потягивание. 4 – И.П</p> <p>2. И.П. основная стойка, палка в руках спереди 1 – руки вверх. Правая нога сзади на носок 2 – И.П. 3 – руки вверх. Левая нога сзади на носок 4 – И.П.</p> <p>3. И.П. основная стойка ноги на ширине плеч, палка в руках сзади. 1-наклон корпуса вперёд под прямым углом, отвести руки назад, свести лопатки. 2-И.П. 3 - наклон корпуса вперёд пол прямым</p>	<p align="center">12-15мин</p> <p align="center">30с</p> <p align="center">До 30 с</p> <p align="center">До 30 с</p> <p align="center">До 1 м</p> <p align="center">До 3 мин</p> <p align="center">5-6 раз</p> <p align="center">5-6 раз</p> <p align="center">5-6 раз</p>	<p>Проверить готовность к уроку, спортивная одежда, сменная обувь.</p> <p>Обратить внимание на группировки, на правильный хват, при выполнении упражнений в движении держать дистанцию</p> <p>Добиться чёткого выполнения команд</p> <p>Спина прямая, локти развести, лопатки свести Дистанция между учащимися 2 метра.</p> <p>Соблюдать дистанцию</p> <p>При ходьбе в колонну по 1 учащиеся получают гимнастические палки.</p> <p>Потянуться палкой, затылком вверх</p> <p>Руки прямые, ноги прямые, носки оттянуты от себя</p> <p>Ноги прямые, спина прямая, при наклоне вперёд отвод рук назад-вверх</p>

II	<p>1-3 – потягивание вперёд, носками назад. 4 – И.П.</p>	5-6 раз	руки прямые, ноги прямые
	<p>4. И.П лёжа на животе прямые руки за головой 1 - Приподнять от пола руки и ноги 2-И.П.</p>	5-6 раз	Спина прямая, ноги прямые, руки прямые
	<p>5.И.П. лёжа на животе. Взять палку за спиной, хватом снизу. 1- Приподнять голову, плечи, руки прямые ноги, свести лопатки, 2-3 – удерживать 4 – И.П.</p>	5-6 раз	1 – вдох 2 - выдох
	<p>6.И.П. лёжа на животе, подбородок на согнутых руках: 1 - поднять голову вверх, руки в стороны 2 – И.П.</p>	5-6 раз	Спина округлая
	<p>7. И.П. лёжа на животе, ноги вместе, руки в упоре перед грудью. 1 - Приподнимая таз, встать на колени и потянуться тазом к пяткам, опуская подбородок к полу, 2 – И.П. 3 - приподнимая таз, встать на колени и потянуться тазом к пяткам, опуская подбородок к полу, 4 – И.П</p>	5-6 раз	При выпрямлении ноги, носок тянем вперёд
	<p>8. И.П. лёжа на спине, руки вдоль туловища, правая нога вытянута вперёд, левая согнута в колене, ноги приподняты под углом 30 гр. 1- 4 – «Велосипед» - вперёд 5– 8 – «Велосипед» - назад</p>	5-6 раз	Гимнастическую палку держать хватом сверху. При выполнении приседа спина прямая, пятки не отрываем от пола.
	<p>9. И.П. ноги на ширине плеч, палка в руках, руки опущены вниз 1 – присед, руки вперёд 2 – И.П. 3 – присед, руки вперёд 4 – И.П.</p>	5-6 раз	
	3. Подвижная игра «Перестрелка»	25 мин	

II	<p style="text-align: center;">Основная часть урока</p> <p>1.Совершенствование техники выполнения стойки на лопатках.</p> <p>1.Положение упор присев 2.Положение группировка а) из положения упор присев б) из положения сидя в) из положения лёжа 3. Перекаты в группировке а) лёжа на спине, вперёд, назад, в стороны 4. Из упора присев перекаат назад на спину в стойку на лопатках с согнутыми ногами 5. Из упора присев перекаат назад на спину в стойку на лопатках с прямыми ногами</p> <p>2. Совершенствование техники выполнения кувырка вперёд, назад, слитно.</p> <p>1.Положение упор присев 2.Положение группировка а) из положения упор присев б) из упора присев кувырок вперёд в) кувырок вперёд, ноги скрестно г) кувырок вперёд в сед согнувшись 3. Из упора присев перекаат назад на спину в группировке, локти согнуты, смотрят вверх, возвратиться в упор присев. 4. кувырок назад 5. Соединение двух кувырков вперёд слитно.</p> <p style="text-align: center;">Перестроение и деление класса на круговую тренировку: Круговая тренировка:</p> <p>а) Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки на груди.</p> <p>б) Лёжа на животе, руки за головой 1 - прогнуться назад 2 - И.П.</p> <p>в) Сгибание рук в упоре лёжа</p>	<p>20-25 мин</p> <p>3 раза</p> <p>2 раза 2 раза 2 раза</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза 2 раза 2 раза</p> <p>2 раза 2 раза</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p>	<p>Ладони на полу</p> <p>Подбородок к груди Ладонь на голень</p> <p>Колени прижать к груди. «маленькие пенёчки»</p> <p>Ноги прямые, носки вытянуты вверх «берёзка»</p> <p>Выполнить в группировке</p> <p>В группировке. Локти как «лапки кузнечика»</p> <p>«кузнечик» выталкивает себя.</p> <p>Делим класс на 6 отделений</p> <p>Приподнимание туловища, делаем – выдох, при опускании – вдох.</p> <p>При выполнении упражнения, ноги не отрываем от пола. девочки – 25 раз; мальчики – 30 раз;</p> <p>Учащиеся не умеющие отжиматься в упоре лёжа, выполняют упражнения с опорой на колени. Каждый</p>
----	--	--	---

III	г) Катание гимнастической палки сводом стопы	1 мин	учащийся должен отжаться 20 раз – девочки; 25 – мальчики;
		1 мин	Сидя на гимнастической скамейке, перекатывание гимнастической палки
		1 мин	вперёд-назад, босой ногой.
	д) Ходьба по медицинболу		Ходьба босиком, держать равновесие, руки в стороны, спина прямая
	е) Подтягивание на низкой перекладине		Мальчики подтягиваются 12 раз, девочки -10 раз при сгибании рук – выдох, при выпрямлении – вдох.
	Заключительная часть урока Комплекс расслабляющих дыхательных упражнений. Рефлексия	3-4 раза	
	1.И.П. основная стойка ноги врозь, поочерёдное поднятие руки вверх – вдох, медленное опускание – выдох. Пауза. В момент паузы расслабление мышц рук и плечевого пояса.	3-4 раза	
	2. И.П основная стойка 1-2 скользя ладонями по бокам подтянуться до подмышек, поднять плечи; 3-4 – И.П.		1-2 – вдох 3-4 - выдох
	Построение в одну шеренгу. Подведение итогов урока.		Указать на ошибки учащихся при выполнении упражнений. Оценить активность учащихся и выставить отметки за урок.
	Домашнее задание: Комплекс №1 – для учащихся имеющих плоскостопие. Комплекс №2 – для учащихся имеющих сутулость в спине. Домашнее задание для учащихся имеющих основную группу здоровья: 1. Подтягивание – юноши; 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа – девочки. 3. Прыжок через скакалку		20 – раз; 25 – раз за несколько подходов. 3 подхода по 30 с.

Комплекс упражнений №1

1. Хожение на носках босиком, руки соединены на затылке, локти развернуть в стороны. 30 сек.
2. Ходьба по комнате с высоким подниманием бёдер. 20 сек. Ходьба на носках 20с.
3. Хожение попеременно на носках и пятках. 1 мин.
4. И.П. стоя на стуле и держась руками за сиденье у спинки стула. Вращение стопами. По 10 раз по часовой стрелке и против.
5. И.П. ноги врозь, руки на поясе. Присесть на носках, руки вытянуть вперёд, вдох, вернуться в И.П., выдох. Повторить 6 раз.
6. И.П. лёжа на коврик на спине, руки вдоль туловища. Поднять прямые ноги вверх, опираясь руками о пол у бёдер. «Велосипед» с вытянутыми носками ног. Дыхание произвольное. По 15 движений каждой ногой.
7. И.П. ноги врозь. Руки через стороны подняться вверх, потянуться. Поднимаясь на носки, посмотреть на кисти рук, вдох. Вернуться в И.П., выдох. Повторить 8 раз
8. И.П. стоя на носках, руки на пояс (стопы параллельно). Покачиваться в голеностопных суставах, поднимаясь на носки и опускаясь. 8-10 раз.

Комплекс упражнений №2

1. Свободная ходьба (20-30 мин.) с выпрямленной спиной, несколько прогнувшись в шейно-грудном отделе. Подбородок поднять. С помощью зеркала вести контроль.
2. И.П. стоя, руки вдоль туловища. Отвести руки назад с лёгким прогибанием в грудном отделе позвоночника и одновременно отставить ногу назад на носок – вдох. Вернуться в И.П. – выдох. Повторить 3 раза каждой ногой.
3. И.П. стоя, руки перед грудью. Резко развести руки в стороны, вдох. Вернуться в И.П. – выдох. 5-6 раз.
4. И.П. стоя, руки на поясе. На голове мяч (на ватно-марлевой «баранке»), ходьба с разведением рук в стороны возвращением в И.П.
5. И.П. стоя на четвереньках, попеременно вытягивать левую руку и правую ногу и возвращаться в И.П. То же другой ногой и рукой. При вытягивании руки – выдох. 2-3 раза каждой рукой.
6. И.П. лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги полусогнуты. Приподнять таз до положения «полумост», вдох. Вернуться в И.П. – выдох. 5-6 раз.
7. И.П. лёжа на спине. Руки с гантелями развести в стороны, ноги вместе. Поочередно сгибать ноги в коленных и тазобедренных суставах. 15-20 раз. Следить за тем, чтобы при выполнении упражнения пятки не касались пола, голени были параллельно полу.
8. И.П. стоя, руки на затылке. Вытянуть руки вверх, вдох. Вернуться в И.П. выдох. 3-4 раза.