План-конспект урока

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Части****урока****и их продол****житель****ность** | **Частные задачи** | **Содержание учебного материала** | **Дози-****ровка** | **Организационно-****методические указания** |
| I14`II.25`III.6` | Формирование активного отношения к занятиям гимнастикой. Содействовать формированию правильной осанки.Разогреть мышцы, связки, суставы для выполнения предстоящих упражнений. Подготовка двигательного аппаратаК действиям требующим больших амплитудных движений, мышечных напряжений.Подготовить организм к выполнению сложных упражнений основнойчасти урока.Выполнить упражнения на потягивание, чтобы подготовить мышцы и связки всего организма.Разогреть мышцы спины и брюшного пресса.Подготовить голеностопный сустав и мышцы производящие движения в нем, а так же мышцы спины и шейный отдел позвоночника для выполнения упражнений основной части урока. Разогреть мышцы нижних конечностей, а так же сосредоточить внимание учащихся.Подготовить опорно-двигательный аппарат к выполнению упражнений требующих больших амплитудных движений.Восстановить дыхание и сердцебиение после выполнения прыжков. Приучить учащихся выполнять совместные действия организованно. Овладение сложными умениями и навыками.Создать правильное представление об изучаемом элементе.Обучить первой части выполняемого упражнения.Обучить конечному положению.Обучить технике переворота при облегченных условиях выполнения.С помощью учителя выполнить упражнение в целом.Отработать технику выполнения отталкивания. Отработать фазу приземления.Развитие силы мышц разгибателей. Развить скоростную способность выполнять максимальное количество раз за минимальный отрезок времени.Развитие гибкости в тазобедренных суставах.Выработать способность выполнять упражнения с наибольшей амплитудой.Довести выполнение упражнения до автоматизма.Овладение сложными двигательными умениями и навыками.Обучение И.П. и первой фазы- постановки рук и головы.Приобретение навыка страховки, а так же выполнение упражнения в целом.Частные задачи те же, что и для девочек. Организовать учащихся. Снизить уровень эмоционального возбуждения.  | 1. Построение, рапорт, сообщение задач урока.2. Движение в обход3. Ходьба и ее разновидности: - обычная; - на носках, руки за голову; - перекатным шагом, руки в стороны; - скрестным шагом, руки за голову; - в полуприседе, руки вперед.4. Бег и его разновидности: - бег; - бег со сменой направления, по диагонали, противоходом, «змейкой» - сгибая ноги назад; - со сменой прямых ног вперед; в сторону и назад.5. ОРУ без предмета:I) И.П. – О.С. 1- левую назад на носок, руки в стороны 2- И.П. 3- правую назад на носок, руки  вверх 4- И.П.II) И.П.-ст. ноги врозь, руки на пояс 1- наклон прогнувшись, руки в  стороны 2- И.П. 3- наклон назад, руки вверх 4- И.П.III) И.П.-О.С. 1- полуприсед на носках, руки на  пояс, голову повернуть вправо 2- И.П. 3- полуприсед, руки вперед, голову  повернуть влево 4- И.П.IV) И.П.- О.С. 1- выпад правой, левая рука вверх, рпавая в сторону 2- И.П. 3- 4 – тоже левойV) И.П. – О.С. 1- упор присев 2- упор лежа 3- упор присев 4- И.П.VI) И.П.- ст., руки на пояс 1- 2- два прыжка на левой, правую  согнуть вперед 3- 4- то же на правой 5- 8- четыри прыжка на двухVII) Ходьба на месте с восстанов- лением дыхания6. Перестроение в одну шеренгу7. Перестроение по отделениям8. Подготовка мест занятий  *Девочки* ( 1 отделение )1**. Брусья р/в** : обучение технике подъема переворотом махом одной, толчком другой.Мах прямой ногой выполняется вверх-назад. Руки согнуты до момента перехода в упор. Разгибание рук с одновременным отведением ног назад и уводом плеч вперед. Подводящие упражнения:1. И.П.- вис стоя спиной к шведской стенке. 1-2 – махом одной толчком другой, вис согнувшись  3-4- И.П.2.Из виса стоя лицом к н/ж толчком двумя перейти в упор на н/ж.3. Из виса стоя лицом к н/ж махом одной, толчком другой вис прогнувшись с опорой ступнями о в/ж и толчком одной и махом другой переворот в упор на н/ж.4. Выполнение упражнения в целом.II. **Козел (высота 110 см):** Совершенствование техники прыжка ноги врозь.1. Прыжки ноги врозь на гимн. мостике с опорой о козла.2. Выполнять упражнение в целом.**РДК** (1-2 отделение):Развитие скоростно-силовых качеств1. Из упора лежа на гимн. скамейке (ноги на полу, руки на скамейке) сгибание и разгибание рук.2. Прыжки через скамейку (толкаясь двумя и приземляясь на две).Развитие гибкости.1. В ст. ноги врозь пружинящие наклоны вперед.2. Из О.С. пружинящие наклоны.3. То же с захватом.4 .И.П.- седпружинящие наклоны вперед.*Мальчики:***Перекладина (1-е отделение):**Совершенствование техники подъема переворотом толчком двух ног.Выполнение упражнения в целом.**Акробатика (2-отделение):** обучение технике стойке на голове с согнутыми ногами.Из упора присев, руки на ширине плеч, пальцы вперед, поставить голову на шаг от линии кистей и, не разводя локти, поднять одну ногу затем другую. Голову ставить на лоб.Подводящие упражнения:1. Из упора присев выполнить постановку рук и головы.2. Из упора присев небольшим толчком поднять сначала одну, затем другую ногу(выполнять с помощью).3. Попробовать выполнить упражнение самостоятельно.**РДК** (1-2-е отделения):1. Развитие скоростно-силовых качеств 1) Из упора лежа на гимн. скамейке (ноги на скамейке, руки на полу) сгибание разгибание рук. 2) Прыжки через скамейку (толчком двух ног) 2. Для развития гибкости использовать те же упр-я, что и для девочек.1. Построение в одну шеренгу.2. Уборка снарядов.3. Подведение итогов4. Задание на дом:М-сгибание- разгибание рук в упоре лежа.Д- из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены, поднимание туловища.Организованный выход из зала.  | 1`1`2`3`5`30``8р.8р.8р.8р.8р.8р.30``30``30``9`3р.3р.2р.4р.6`10р.5р.6`15``x330``x316р.16р.16р.16р.5`5р.9`3р.5р.5р.6`15``x230``x31`2`1`2` | Обратить внимание накачество рапорта и форму.«Налево, в обход шагом МАРШ!» Задать темп подчетом.Обратить внимание на правильную осанку, голову держать прямо, локти отвести максимально назад.Следить за правильной осанкой.Бедро поднимать максимально. «Бегом-МАРШ!»Подаются команды: «По диагонали – МАРШ!»«Противоходом- МАРШ!», «Змейкой – МАРШ!»Проводить поточным способом, объяснение по показу.Для выполнения комплекса поточным способом предварительно разучить его на предыдущем урокераздельным способом.Для выполнения следующего упражнения подается команда: «Последний-два-три-МОЖНО!»При выполнении полуприседа не наклоняться вперед, а поворот головы выполнять максимально.Левую ногу не сгибать, следить за правильностью постановки рук, правую ногу не сгибать не наклонять плечи вперед.Ладонь поставить на пол, голову поднять, тело держать ровно (не прогибаться и не сгибаться).Темп постоянно увеличивать, прыжки выполнять как можно выше.Команда: «На месте шагом-МАРШ!»Дать задание каждому учащемуся.Перед разучиванием показать упражнение, уделяя внимание каждой фазе изучаемого элемента.Выполнять фронтально всем отделением. Поднять ноги максимально, желательно до места хвата.Выполнять по два человека.В упоре руки держать прямыми, плечи подать вперед.Помогать одной рукой под плечо, другой за пояс, стоя внутри брусьев.Оказать помощь (так же).Выполнять поточно.Толчок выполнять жестко, ноги прямые.Страховать, стоя у места приземления, за руки и плечо. Выполнять фронтально.Перерыв между подходами – 20``, туловище держать прямо, локти параллельно туловищу.Стараться прыгать без остановки. Перерыв между подходами 20``.Постоянно увеличивать амплитуду, стараться коснуться пола. Ноги не сгибать.Каждый раз удерживать положение 3-5``.Выполнять поточно, требования к технике такие же, как для девочек на брусьях р/в.Выполнять посменно по сигналу.Объяснить и показать упражнение. Спину держать прямо,следить за тем, чтобы руки и голова составляли треугольник.Выполнять в парах, одни выполняют, другие, стоя на одном колене, помогают под спину.Требования те же, что и для девочек. Выполнять фронтально, одновременно с девочками.Дать конкретное задание каждому занимающемуся. Отметить лучших учащихся, поощрить их.  |