План-конспект №28

**учителя физкультуры Дурынина С.В.**

**Личностно-ориентированная технология**

**Цели и задачи урока:**

I.Основы знаний:

1. Инструктаж по технике безопасности раздела школьной программы: Гимнастика.

II. Навыки и умения:

1. Обучение в акробатике и опорном прыжке.
2. Разучивание комплекса упражнений с набивными мячами.
3. Прохождение полосы препятствий (простейшие 2-3 элемента).

III. Развитие двигательных качеств:

1. Развитие ловкости, гибкости и координации движений.

IV. Воспитательные задачи:

1. Воспитание дисциплины и самодисциплины.
2. Воспитание чувства товарищества и взаимопомощи.

V. Необходимый инвентарь:

1. Маты, подкидной мостик, гимнастические скамейки, набивные мячи.

Ход урока

1. Вводно подготовительная часть 20-25 мин.:
2. Построение, сдача рапорта, приветствие «Равняйсь!» «Смирно!» «По порядку рассчитайсь!» «Дежурному по классу сдать рапорт!».
3. Объяснение задач урока.

Сегодня на уроке мы проведем беседу по правилам техники безопасности, так как раздел школьной программы «Гимнастика» - это один из самых сложных разделов. Сложность заключается в том, что физические упражнения выполняются на гимнастических снарядах или гимнастическим инвентарем. А все это очень сложно и травмоопасно. Поэтому ребята, я очень подробно расскажу, как выполнять упражнения, на что обратить внимание, как страховать и что такое самостраховка.

Первое с чего начну в своей беседе, это со спортивной формы и спортивной обуви. Форма может быть и короткой и длинной, но она должна быть обтягивающей. Во время проведения уроков гимнастики, я подробно буду объяснять, показывать физические упражнения и правильность их выполнения.

На уроках вы не должны выполнять упражнения, которые вам не давали и не показывали, должны быть дисциплина и порядок во всем.

Особенно обратить внимание на страховку и самостраховку – эти два понятия одинаковы по содержанию, но различны по выполнению. Самостраховка – это когда занимающийся страхует себя сам, а страховка – это когда занимающегося страхует учитель, старший в отделении, товарищ по классу. Например: самостраховка при кувырке вперед – это постановка рук на мат, а затем кувырок. Опорный прыжок «ноги врозь» - первым ставят руки на снаряд. Страховка в этих же элементах, во время кувырка – чуть приподнять и подтолкнуть за пояс выполняющего. При опорном прыжке «ноги врозь» - поддержать во время приземления. Ребята, но запомните, если кто - то начинает страховать выполняющего упражнение товарища, то должен сделать всё, чтобы ни допустить травматизма. А для этого слушайте внимательно, что объясняет учитель.

Ребята, особое внимание необходимо обратить на спортивный инвентарь, место подготовки, правильность установки и использования снарядов. Переноска снарядов осуществляется группами учащихся: Гимнастические маты – 4 чел. Подкидной мостик – 2 чел. Гимнастический конь – 4 чел. Гимнастический козёл – 2чел. Установка перекладины - 7-8человек. Установка гимнастического бревна – 4 человека. Гимнастической скамейки – 2 человека. Установку снарядов обязательно проверяет учитель физкультуры и обязательно должен пройти опробование снарядов, только после этого можно выполнять задание.

Очень важный момент в правилах техники безопасности – это внешний вид занимающихся, их прическа, их украшения. У занимающихся должны быть короткие прически или волосы должны находиться в стянутых мягкой резинкой пучках. Никаких булавок, заколок, ободков ни должно быть в голове. На шее не должно быть металлических цепочек, в ушах сережек, на пальцах рук колец и перстней, наручных часов. В карманах никаких посторонних предметов.

Один из самых важных элементов работы по разделу гимнастики – это правильность проведения разминки, правильный подбор и способы выполнения физических упражнений.

Последовательность выполнения разминочных упражнений, их дозировка, их разнообразие, использование спортивного инвентаря – всё это позволяет подготовить организм занимающегося к последующей трудной работе. И на это надо обращать внимание. Разминка – это первая ступенька в дальнейшей работе на уроке гимнастики.

Ребята, во время занятий, выполняя упражнения в развитии двигательных качеств, мы используем различные отягощения в виде гимнастической скамейки или шеста, пристенной доски или набивного мяча, партнера или гантелей и т.д. Поэтому работая с определенным весом необходимо особенно аккуратно и умело, учитывая индивидуальные особенности, состояние здоровья и уровень подготовленности подходить к таким заданиям. Упражнения с преодолением собственного веса, так же очень серьезны, сложны и требуют особого внимания.

Ребята, во время занятий гимнастикой необходимо следить за своим состоянием здоровья и если вы почувствуете непосильную усталость, чрезмерное сердцебиение, обильное потоотделение, дрожь или озноб то, необходимо выполнять дыхательные и расслабляющие упражнения, просто отдохнуть и перевести дух. Чаще всего травматизм происходит, когда человек устал, потерял реакцию и контроль над своими движениями. Этого нельзя допускать.

Продолжим урок, в паузах вы распишитесь в журнале по ТБ за II четверть.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Программный материал | Дозировка | Методические указания |
| II.1.2.3.4.5.III. | Основная частьХодьба, переходящая в бег по кругу.1. Обычная ходьба.
2. Спортивная ходьба.
3. Переходы с обычной ходьбы на спортивную.
4. Бег по кругу: приставными шагами, бег с изменением направления, скорости и т.д.

Упражнение на дыхание.Суставная разминка в движении.1. Рывки руками 1-2 – 3-4
2. Вращение рук согнутых в локтях.
3. Рывки руками в стороны с поворотом туловища 1-2 – 3-4.
4. Вращение прямых рук на 4 счета вперед, на 4 счета назад.
5. Выпады с рывками рук назад на один - два.
6. Ходьба в полном приседе на 8 счетов:

- лицом вперед- правым боком- левым боком- спиной впередРДК с набивными мячами.Комплекс упражнений.И.П. мяч внизу в двух руках.1. Руки вверх с мячом прогнуться.
2. И.П.
3. Руки вверх с мячом прогнуться.
4. И.П.

И.П. руки за головой с набивным мячом.1. Наклон вправо
2. И.П.
3. Наклон влево
4. И.П.

И.П. мяч в двух руках сзади на уровне пояса.1. Наклон вперед мяч вверх
2. И.П.
3. Наклон вперед мяч вверх
4. И.П.

И.П. мяч сзади в двух руках на пояснице.1. Выпад вперед одной ногой, прогнуться
2. И.П.
3. Выпад вперед другой ногой, прогнуться.
4. И.П.

И.П. мяч впереди в двух руках1. – присесть мяч вверх над головой2. – и.п.3. – присесть мяч вверх над головой4. – и.п.И.П. мяч сзади в двух руках на пояснице, ноги расставлены широко.1-3 –поворот влево и три выпада4- и.п1-3 поворот вправо и три выпада4 – и.пИ.П. мяч в двух руках впереди, ноги чуть шире плеч.1 – наклон вперед достать пол за опорой ног2 и.п.И.П. мяч внизу в двух руках впереди1-прыжок ногиврозь, мяч вверху2 прыжок в и.пИ.П. мяч в двух руках внизу перед собой1- поднять над головой вдох2 – и.п.Разделить класс на два отделения в каждом виде.Установка снарядов и подготовка мест занятий.1. Обучение акробатическим упражнениям (2 отделения)

 - Упражнения на мышцы шеи и пальцев рук.1. Выполнить перекаты на спине поперек матов в группировке.
2. Кувырок вперед в группировке (мат под наклоном)
3. 2 кувырка вперед слитно
4. 3 кувырка вперед слитно
5. Кувырок с партнером: партнер держит за ноги, другой в упоре лежа, партнер приподнимает туловище и сопровождает – толкает вперед.
6. Кувырок назад в группировке
7. Выполнить слитно 2 кувырка.
8. Связка кувырков: Два кувырка вперед – упор присев ноги скрестно поворот – кувырок назад.
9. Обучение опорному прыжку «ноги врозь» через гимнастического козла в ширину.
10. Обучение напрыгиванию на «гимнастический мост» с разведением ног в стороны.
11. Опорный прыжок с 2-3х шагов разбега.
12. Опорный прыжок ½ разбега.
13. Простейшая гимнастическая полоса препятствий
14. Кувырок вперед, проползание по-пластунски 2 мата, разбег, опорный прыжок, «ноги врозь»
15. Упражнение на восстановление.

Заключительная часть.1. Подведение итогов урока, выставление оценок.
2. Домашнее задание: Освоить комплекс упражнений с предметом (набивной мяч) в утренней гимнастике.
 | 20-25мин.1/2 круга1/2 круга1 круг3-4 круга5-6 упр.15-20 повторений15-20 повторений10-12 упр.15-20 повторений15-20 повторений15-20 повторений15-20 повторений15-20 повторений15-20 повторений15-20 повторений15-20 повторений15-20 повторений10-12 раз2 подхода2 подхода2 подхода2-3 подхода2 подхода2 подхода2 подхода10-12 подходов2 раза3-4 упр.2-3 мин.45 минут | Следить за мягкостью бега и ходьбы.Выполнять бег, используя разметку зала и стоек.Работа рук, ног и туловища одновременно.Следить за осанкой.Упражнения выполняются в статическом положении в двух шеренгах.Следить за осанкой.Крепко держать набивной мяч, при наклоне взгляд вперед.Следить за глубиной выпада и осанкой.Туловище держать прямо, пятки отрывать от пола.Следить за глубиной выпада, ноги не соединять во время поворотов.Колени не гнуть, касание мячом как можно дальше за порой ног.Следить за подсчетом учителя.Следить за осанкойОпробование снарядов2 места проведенияВращение головой, наклоны, размять лучезапястный сустав.Первым касание рук матаКувырки выполнять в группировке.Правильная постановка пальцев рук, подстраховка.Маты под наклоном.Правильная постановка пальцев рук за головой (самостраховка)Страховку осуществляет учитель.С постановкой рук на снаряд.С подстраховкой учителя.С подстраховкой учеником.Выполняется поточно всем классом, дистанция 3 мата.Дыхательные упражнения в движении по кругу10-12 упражнений. |