

Цели урока:

- формировать у учащихся интерес к занятиям физической культурой;
- привлекать детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом в кружках и секциях;
- развивать координационные способности и физические качества.

Задачи урока:

Образовательные:

- Обучение детей выполнению гимнастических упражнений.
- Обучение детей правильному дыханию при выполнении гимнастических упражнений и получение знаний о гимнастической терминологии, самоконтроле при выполнении упражнений.
- Обучение правилам безопасности, страховке и помощи при выполнении гимнастических упражнений

Воспитательные:

- Воспитание дисциплинированности и привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.
- Воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.
- Воспитание моральных, волевых и эстетических качеств.

Оздоровительные:

- Формирование у детей правильной осанки.
- Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.
- Формирование знаний о личной гигиене, влияние гимнастических упражнений на организм и сохранения здоровья

Образовательные технологии:

- здоровьесбережения,
- поэтапное формирование умственных действий,
- дифференцированного подхода в обучении,
- педагогики сотрудничества,
- проблемного обучения,
- развитие творческих способностей учащихся,
- информационно □ коммуникационные.

Система деятельности

Познавательная деятельность:

- информационная □ владение информацией;
- деятельностная □ владение техникой упражнений;
- личностная □ осознание личностного значения познавательного предмета.

Преобразующая деятельность:

- самостоятельность, которая выражается в познавательной активности проявляющей в интересах, стремлении и потребностях;
- готовность к преодолению трудностей связанных с силой воли;
- оперативность, которая предполагает правильное понимание стоящих перед обучающимися задач и действия их решения.

Общеучебная деятельность:

- разностороннее развитие учащегося, вооружение его знаниями, умениями и навыками необходимыми в спорте и жизни;
- применение современных технологий обучения, ИКТ, предусматривает формирование у учащихся общеучебных умений и навыков;
- занимательный, познавательный интерес □ игры, которые вызывают у учащихся живой интерес к процессу познания, помогают освоить учебный материал.

Самоорганизующая деятельность:

- владение знаниями ОРУ, которые являются содержанием утренней гимнастики, динамических пауз во время приготовления уроков;
- умение пользоваться иллюстрациями, таблицами, в которых описаны те или иные упражнения;
- владение двигательными качествами, подсчитывать изменения частоты сердечных сокращений;
- организовывать спортивные соревнования.

Часть урока Содержание урока Дозировка Организационно □ методические указания

I

II

III Подготовительная часть урока

1. Построение. Рапорт. Строевые упражнения на месте.
2. Беседа о влиянии гимнастических упражнений на организм и сохранения здоровья

3. Ходьба.

4. Игра □ «Светофор» - бег с заданиями.

5. Упражнения на восстановления дыхания.

6. ОРУ на полосе препятствий:

1. Пролезание через туннель.

2. Ходьба по гимнастической скамейке.

3. Прыжки через качающиеся скакалки.

4. Ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи.

5. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способом.

6. Перелезание через гимнастического коня

7. Подтягивание на гимнастической скамейке лежа на животе (выпрямив руки вперед и взявшись за края скамейки, учащийся подтягивается вперед (не помогая себе ногами).

Ходьба в спокойном темпе.

Основная часть урока

Просмотр видео роликов:
акробатические упражнения

Перестроение в две колонны.

Акробатические связки:

1. Кувырок вперед из упора присев;
2. кувырок назад из упора присев;
3. кувырок вперед, перекатом назад, стойка на лопатках, лечь на спину, «мост»;
4. кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, «мост».

Круговая тренировка:

Станция №1 □ сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки от скамейки);
Мальчики от пола - ноги на скамейке.

Станция №2 □ «пистолетик» - с опорой (одной рукой о рейку гимнастической стенки).

Станция №3 □ в висе на гимнастической стенке поднимание согнутых ног до уровня груди.

Станция №4 □ лежа на животе, руки вперед, приподнять верхнюю часть туловища и ноги над полом (качалочка)

Станция №5 □ бросок мяча в кольцо.

Станция №6 □ подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки).
Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики).

Станция № 7 □ игра - конкурс «Карусель»

Учащиеся становятся парами, держась левыми руками (мяч в правой руке). По команде(свисток) выполняют ведение вправо, по команде(2 свистка) влево по кругу

Станция № 8 □ прыжки в длину с места.

Станция №9 □ наклон вперед из и.п. сидя.

Станция №10 □ прыжки через скакалку.

Станция №11 □ метание в цель
(каждый выполняет 7 попыток).

Станция №12 □ поднятие туловища из и.п. сидя ноги согнутые.

Проверить нагрузку с помощью измерения пульса.

Заключительная часть

Подвести итоги игры "Муравейник".

Выставление оценок по количеству набранных жетонов. Отметить тех, у кого больше красных жетонов.

Домашнее задание. 5мин

7мин

5мин

10мин

15мин

3 мин.

Обратить внимание на форму и дисциплину в строю.

В колонне по одному с интервалом 0,5м

Зеленый кружок □ бег;

Красный кружок □ ходьба;

Желтый кружок □ бег на месте

Здоровьесберегающие технологии

Упражнение считается выполненным, если ученик:

Пролезть через туннель по □ пластунске;

на носках от начала и до конца, не теряя равновесие.

любым способом, не задевая скакалки

преодолеть все препятствия, не задев их и не останавливаясь между ними для отдыха.

подняться на максимальную высоту и спуститься без ошибок.

взобраться на коня и слезть с него, не потеряв равновесия

подбородком пересечь торец скамейки.

Выполняем упражнения на дыхание

В сети интернет

<http://www.minuspk.ru/resource/resource1324973071.ppt>

Класс разделить на два отделения:

1 отделение с одной стороны матов, 2 отделение - с другой стороны. Одно отделение работает, другое оценивает качество выполнения и наоборот.

(приложение№1)

Девочки:

красный жетон - 8 раз;

зеленый жетон - 5 раз;

желтый жетон - 3 раза.

Мальчики:

красный жетон - 10 раз;

зеленый жетон - 7 раз;

желтый жетон - 5 раз.

Красный жетон □ 10 раз;

зеленый □ 8раз;

желтый □ 6 раз.

Красный жетон - 15 раз;

зеленый - 10 раз;

желтый - 5 раз.

Красный жетон - 15 раз;

зеленый - 10 раз;

желтый - 5 раз

Красный жетон - попасть в кольцо 5раз;

зеленый жетон - 4 раза;

желтый - 3 раза.

Девочки:

красный жетон □ 10 раз;

зеленый □ 7 раз;

желтый □ 5 раз.

Мальчики:

красный жетон □ 5 раз;

зеленый □ 3 раза;

желтый □ 2 раза

Красный жетон □ ведение без потери мяча;

зеленый □ 1 раз потерял мяч;

желтый □ 2 и более раза потерял мяч.

Мальчики: 160 -150 □ 130 см;

Девочки: 150 □ 140 -130см

Девочки:

красный жетон □ 15см;

зеленый □ 10см;

желтый - 8см.

Мальчики:

красный жетон □ 15см;

зеленый □ 10см;

желтый □ 5см.

Красный жетон □ 70 раз;

зеленый □ 50 раз;

желтый □ 30 раз.

Красный жетон □ 5 раз;

зеленый □ 4 раза;

желтый □ 3 раза.

Красный жетон □ 40 - 35 раз;

зеленый □ 30 - 25 раз;

желтый □ 20 - 15 раз.

Построение в одну шеренгу.

Следить за порядком и дисциплиной.

Разучить комплекс ОРУ №2

Приложение №1

Станция №1

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
(девочки от скамейки);

Мальчики от пола - ноги на скамейке.

девочки:

красный жетон - 8 раз;

зеленый жетон - 5 раз;

желтый жетон - 3 раза;

мальчики:

красный жетон - 10 раз;

зеленый жетон - 7 раз;

желтый жетон - 5 раз.

Станция №2

«Пистолетик» - с опорой (одной рукой о рейку гимнастической стенки).

красный жетон □ 10 раз;

зеленый жетон □ 8раз;

желтый жетон □ 6 раз.

Станция №3

В висе на гимнастической стенке поднимание согнутых ног до уровня груди.

красный жетон - 15 раз;

зеленый жетон - 10 раз;

желтый жетон - 5 раз

Станция №4

Челночный бег 3 x 9 м

Красный жетон □ прибежавший в забеге первым;

зеленый жетон □ прибежавший в забеге вторым.

Станция №5

Бросок мяча в кольцо.

красный жетон - попасть в кольцо 5 раз;

зеленый жетон - 4 раза;

желтый жетон - 3 раза.

Станция №6

Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки);

подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики).

Девочки:

красный жетон □ 10 раз;

зеленый жетон □ 7 раз;

желтый жетон □ 5 раз

Мальчики:

красный жетон □ 5 раз;

зеленый жетон □ 3 раза;

желтый жетон □ 2 раза.

Станция № 7

Игра - конкурс «Карусель»

Учащиеся становятся парами, держась левыми руками (мяч в правой руке). По команде выполняют ведение, поворачиваясь по кругу.

Красный жетон □ ведение без потери мяча;

зеленый жетон □ 1 раз потерял мяч;

желтый жетон □ 2 и более раза потерял мяч.

Станция №8

Прыжки в длину с места

мальчики:

красный жетон - 170см;

зеленый жетон - 150см ;

желтый жетон - 130 см;

девочки :

красный жетон - 160 см ;

зеленый жетон - 140 см;

желтый жетон - 130 см.

Станция №9

Наклон вперед из исходного положения сидя.

Девочки:

красный жетон □ 20см;

зеленый жетон □ 15см;

желтый жетон - 10см.

Мальчики:

красный жетон □ 15см;

зеленый жетон □ 10см;

желтый жетон □ 5см.

Станция №10

Прыжки через скакалку.

Красный жетон □ 70 раз;

зеленый жетон □ 50 раз;

желтый жетон □ 30 раз.

Станция №11

Метание в цель

(каждый выполняет 7 попыток).

Красный жетон □ 5 раз;

зеленый жетон □ 4 раза;

желтый жетон □ 3 раза.

Станция №12

Поднимание туловища из и.п. сидя ноги согнутые.

Красный жетон □ 40 - 35 раз;

зеленый жетон □ 30 - 25 раз;

желтый жетон □ 20 - 15 раз.

Акробатические связки:

1. Кувырок вперед из упора присев;
 2. Кувырок назад из упора присев;
 3. Кувырок вперед, перекатом назад, стойка на лопатках, лечь на спину, «мост».
- Г. А. Пилюгина, МБУ лицей № 6, г. Тольятти, Самарская область