

Ахтареева Зульфия Фаатовна

преподаватель физической культуры

Государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Туймазинский педагогический колледж»

г. Туймазы, Республика Башкортостан

**КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ПЕРВОГО
КУРСА СПЕЦИАЛЬНОСТИ 050146 «НАЧАЛЬНЫЕ КЛАССЫ»
РАЗДЕЛ ГИМНАСТИКА**

Раздел: Гимнастика

Тема: Комбинации упражнений на разновысоких брусьях

Время: 45 минут

Место проведения: гимнастический зал

Инвентарь: разновысокие брусья, гимнастические маты, свисток.

Цели урока:

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

Задачи урока:

Образовательные:

- Совершенствование общеразвивающих упражнений в парах.
- Закрепление комбинации упражнений на разновысоких брусьях.
- Обучение учащихся правильному дыханию при выполнении гимнастических 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 учащихся правильной осанки.
- Формирование внимательности и ловкости в игре “Три, тринадцать, тридцать три”.
- Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.
- Формирование знаний о личной гигиене, влияние гимнастических упражнений на организм и сохранение здоровья.

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ	дозиро вка	Общие методические указания
I Подгот овител ьная часть урока 10'- 12'	1. Построение.	30"	В одну шеренгу
	2. Рапорт. Приветствие.	30"	Четко, громко, ясно
	3. Сообщение задач урока	1'	Доступно
	4. <i>Разновидности ходьбы:</i>	1,5'	“В обход налево шагом – МАРШ!”
	- на носках, руки вверх	20 мет.	смотреть вперед, спина прямая
	- на пятках, руки в стороны	20 мет.	руки не вниз не опускать
	- сгибая ноги вперед, руки за голову	20 мет.	спина прямая, дышать ровно
	- сгибая ноги назад, руки к плечам	20 мет.	спина прямая, колено выше, подбородок приподнят
	- перекатом с пятки на носок, руки на пояс	20 мет.	спина прямая, смотреть вперед, дышать ровно.
	- обычная ходьба	20 мет.	Плавный переход
	5. <i>Бег без задания</i>	30 "	“Бегом – МАРШ!”
	6. <i>Бег с заданиями</i>	1,5'	
	1. Приставными шагами правое плечо вперед, руки на пояс	20 мет.	смотреть вперед, дыхание ровное. прыжки выше
	2. Приставными шагами левое плечо вперед, руки на пояс	20 мет.	следить за интервалом
3. Передвижение противоходом	20 мет.	«Противоходом налево – Марш!»	
4. Передвижение “змейкой”	60 мет.	«Змейкой - Марш!»	
5. Плавный переход на ходьбу	20 мет.	«Шагом Марш!»	
6. Перестроение		Из одной колонны в колонну по два	
7. <i>Обще развивающие упражнения</i>	7'		

	<p><i>в парах</i></p> <p>1. И.П. – стойка лицом к напарнику, руки в стороны, сцеплены.</p> <p>1. – руки вверх, подняться на носки</p> <p>2.- и.п.</p> <p>3 – то же, что 1</p> <p>4 – и.п.</p> <p>2. И.П. – стойка лицом к напарнику, правая вперед, руки вперед сцеплены в кулак.</p> <p>1– выпрямить правую, левую руку согнуть на себя</p> <p>2 – выпрямить левую, правую руку согнуть на себя</p> <p>3 -1</p> <p>4 -2</p> <p>3. И.П. – стойка спиной к напарнику, руки сцеплены вверху</p> <p>1 – выпад правой вперед</p> <p>2 – и.п.</p> <p>3 – выпад левой вперед</p> <p>4 – и.п.</p> <p>4. И.П. – стойка ноги врозь лицом к напарнику, руки в стороны сцеплены.</p> <p>1 – наклон в сторону</p> <p>2 – и.п.</p> <p>3 – наклон в другую сторону</p> <p>4 - 2</p> <p>5. И.П. – наклон, прогнувшись лицом к напарнику, руки на плечах напарника.</p> <p>1-3 – пружинистые наклоны вперед</p> <p>4 – и.п.</p> <p>6. И.П. – стойка лицом к напарнику, руки на плечах напарника</p> <p>1 – приседает 1</p> <p>2 – и.п.</p> <p>3 – приседает 2</p> <p>4 – и.п.</p> <p>7. И.П. – стойка спиной к напарнику, руки сцеплены в локтях.</p> <p>1 – присед</p> <p>2 – и.п.</p>	<p>6–8раз.</p> <p>6-8 раз.</p> <p>6-8 раз.</p> <p>6-8 раз.</p> <p>6-8 раз.</p> <p>6-8 раз.</p> <p>6-8 раз.</p>	<p>Спина прямая, смотреть вперед, дыхание ровное, слушать счет.</p> <p>смотреть вперед, руки не опускать, руку выпрямлять до конца, выполнять с сопротивлением.</p> <p>руки не сгибать, дыхание ровное, выпад ниже, слушать счет.</p> <p>руки прямые, ноги не сгибать, наклон ниже, дыхание ровное.</p> <p>Наклон ниже, ноги не сгибать, прогнуться в спине.</p> <p>Спина прямая, смотреть вперед, присед ниже</p> <p>дыхание ровное, присед ниже, спина прямая.</p>
--	---	--	--

<p>II Основная часть урока</p>	<p>3 -1 4 -2 8. И.П.- стойка лицом к напарнику, руки вперед сцеплены 1 – выпад вправо 2 – и.п. 3 – выпад влево 4 – и.п. 9.И.П. - сед ноги врозь лицом к напарнику, руки сцеплены 1- наклон 1 –вперед, 2- назад 2 – и.п. 3 – наклон 1 – назад, 2 – вперед 4 – и.п. 10. И.П. – сед спиной к напарнику, руки вверх сцеплены 1- наклоняется 1 2 – и.п. 3 – наклоняется 2 4 – и.п. 11. И.П. – стойка на одной ноге, другую удерживает напарник. 1-4 прыжка на правой 1-4 прыжка на левой 12. И.П. – стойка лицом к напарнику 1 –прыжки с хлопком 2 – и.п. 3 – 1 4 –и.п. Ходьба на месте Перестроение</p>	<p>6-8 раз. 6-8 раз 6-8 раз. 5-6 раз. 6-8 раз. 30" 30"</p>	<p>смотреть вперед, дыхание ровное, выпад ниже, слушать счет. Руки не сцеплять, ноги прямые, наклон ниже. Ноги прямые, Наклон ниже. Прыжки выше, держат равновесие. Прыжки выше, дыхание ровное Слушать счет, дыхание ровное. В одну шеренгу.</p>
	<p>Задача 1. Закрепление комбинации на разновысоких брусьях <i>Сед на бедре.</i> Из седа ноги врозь перемахом одной принять сед на бедре. Ноги расположены снаружи. Одна нога, согнутая в колене, опирается всей нижней поверхностью бедра на жердь, а другая отведена назад, носки оттянуты. Голень согнутой ноги параллельна отведенной назад прямой ноге, туловище и голову держать прямо. Опору на жерди можно выполнять обеими руками</p>	<p>5'</p>	<p></p> <p>Страховка и помощь: стоя сбоку, поддерживать одной рукой под спину, другой под ноги.</p>

<p>20'- 25'</p>	<p>или одной рукой, другую в сторону.</p> <p><i>Вис присев на нижней жерди.</i> Техника выполнения. Это такое положение учащих на брусьях р/в, при котором ученица висит на в/ж и носками согнутых ног опирается о н/ж. Из вися, сгибая ноги, принять вис присев - вис согнув ноги - вис и соскок вниз.</p> <p><i>Вис лежа на нижней жерди.</i> В вися лежа тело должно быть прямым и немного прогнутым, голова слегка наклонена назад, руки прямые, опора задней поверхностью бедер на н/ж. Вис лежа на н/ж можно принять из вися через вис присев. Из вися лежа принять вис лежа согнувшись на н/ж, затем вис согнув ноги и вис, соскок вниз.</p> <p>Вис лежа ноги врозь одной (верхом) Вис лежа ноги врозь можно выполнить различными способами, но с учетом последовательности обучения целесообразно использовать имеющийся у учащих двигательный опыт. Поэтому лучше выполнить вис лежа правой (левой) на н/ж из вися лежа перемахом одной назад или вися присев толчком ног. В вися лежа ноги врозь тело, так же как и в вися лежа, несколько прогнуто, руки прямые, голова наклонена назад, одна нога опирается задней поверхностью бедра на н/ж, другая находится ниже жердей.</p> <p>Подвижная игра «Сбей кегли»</p>	<p>5'</p> <p>5'</p> <p>5'</p> <p>5'</p>	<div data-bbox="1114 264 1326 439" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="1145 472 1294 506">Рис. 162</p> <p data-bbox="935 539 1513 645">Страховка и помощь: стоя сбоку, поддерживать одной рукой под спину, другой под ноги.</p> <div data-bbox="1090 786 1310 965" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="935 1016 1513 1122">Страховка и помощь: стоя сбоку, поддерживать одной рукой под спину, другой под ноги.</p> <div data-bbox="1075 1279 1377 1574" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="935 1697 1513 1803">Страховка и помощь: стоя сбоку, поддерживать одной рукой под спину, другой под ноги.</p> <p data-bbox="935 1955 1513 1989">Правила: Играют 2 команды. Цель игры -</p>
-----------------	---	---	---

<p>III Заключительная часть урока 3'-5'</p>	<p>Построение</p>	<p>30"</p>	<p>две кегли стоят на линии. Необходимо мячом сбить эти кегли. Выигрывает команда, участники которой наибольшее количество раз собьют кегли.</p>
	<p>Игра на внимание «Три, тринадцать, тридцать»</p>	<p>3'</p>	<p>В одну шеренгу</p> <p>Игроки строятся в шеренгу на расстоянии вытянутых в стороны рук. Преподаватель стоит перед ними. Если он говорит «три», - все игроки должны поднять руки в стороны, при слове «тринадцать» - вверх, при слове «тридцать» - на пояс (можно придумать и другие движения). Преподаватель называет любое из трех перечисленных чисел. Игроки должны быстро выполнять соответствующие движения. Тот, кто допустил ошибку, выходит вперед и там продолжает игру. Выигрывает тот, кто дольше всех останется на исходной позиции.</p> <p>Если игрок сделает хотя бы попытку к неправильному движению, он получает штрафное очко — выходит вперед. Преподаватель имеет право растягивать слова, например: «Три-и-и...» - играющим нужно внимательно следить за окончанием слова.</p>
	<p>Подведение итогов урока</p>	<p>2'</p>	<p>Поощрение. Оценивание.</p>
	<p>Домашнее задание</p> <p>Организованный выход из зала</p>	<p>2'</p> <p>1'</p>	<p>Выполнять сгибание разгибание рук в упоре лежа.</p> <p>В одну колонну.</p>