

КОНСПЕКТ УРОКА ФИЗКУЛЬТУРЫ В 1 «Б» КЛАССЕ МОУ СШ №18 С ЭЛЕМЕНТАМИ САМБО.

Тема: «**Координационные игры на развитие специального двигательного опыта**»

Задачи урока:

- Повторение приема в стойке: задняя подножка, контрприем от задней подножки
- развивать координационные способности и физические качества;
- формировать у учащихся интерес к занятиям самбо;

Метод проведения: индивидуальный, групповой, игровой.

Тип урока: повторение

Инвентарь: маты, секундомер

Конспект составил: учитель Васюкова В.В.

Задачи урока:

Образовательные:

- Обучение детей выполнению скоростных и координационных способностей в игре с применением элементов самбо;
- Обучение правилам безопасности, страховке и помощи при выполнении упражнений с элементами игры;

Воспитательные:

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

Часть урока	Содержание занятия	Общие методические указания
I	Построение, расчет группы. Сообщение задач занятия. Разминка:	Построение в шеренгу, выполнение команд «Равняйся!» «Смирно!»

<p>1.Разновидность ходьба</p> <ul style="list-style-type: none"> -ходьба на носках -на пятках -на наружной стороне стопы -на внутренней стороне стопы -ходьба в полуприседе -ходьба в приседе <p>2. Бег с элементами</p> <ul style="list-style-type: none"> -бег с крестным шагом -вправо, влево, -бег приставным шагом; -правым боком, -левым боком, -вправо, влево -бег с высоким подниманием бедра, -бег с захлестыванием голени <p>Специальные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> -“Ходьба на руках” -упр. “Зайчик” -упр.”Тоннель” -упр.”Колбаска” <p>- бег с ускорением из разных положений, 3 повтора.</p> <p>Постепенный переход на ходьбу, восстановление дыхания.</p> <ul style="list-style-type: none"> -отдых, <p>3. Разминка на месте</p> <p><i>Наклоны головы;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - вперед назад, <p><i>Круговые вращения головой;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -круги влево, вправо, <p>Упражнение для рук и плечевого пояса</p> <ul style="list-style-type: none"> -круговые вращения, кисти в замок; -влево, вправо, -в локтевых суставах; - вперед, назад, 	<p>Обратить внимание на осанку.</p> <p>В медленном темпе.</p> <p>Выполнять по команде. Следить за дистанцией между занимающимися.</p> <p>Следить за правильным выполнением упражнения, дистанцией между учениками</p> <p>Максимальное ускорение.</p> <p>Руки вверх вдох, руки вниз выдох. Спокойное передвижение вокруг зала.</p> <p>Выполнять не торопясь.</p>
--	---

	<p>- вращения прямых рук в плечевых суставах; -вперед, назад,</p> <p>Упражнение для туловища - и.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс; наклоны туловища; - вперед, назад, - в стороны вправо, влево, круговые движения туловища попеременно; - вправо, влево, -повороты туловища, руки вытянуты в стороны; -влево, вправо,</p> <p>Упражнение для ног и тазобедренных суставов; -И.п.-ноги врозь, руки на поясе; - круговые вращения тазобедренным суставом вправо, влево, -И.п.- ноги вместе, колени ладонями в обхвате; -круговые вращения вправо, влево, -И.п.-основная стойка -махи ногами вверх к вытянутым ладоням попеременно, правой, левой, -И.п.- глубокий выпад левой (правой) ногой вперед.</p> <p>Упражнения на гибкость; растягивание; -растягивание поперечным, продольным шпагатом, -растягивание сидя, стопы вместе, колени разводить в противоположные стороны (бабочка),</p>	<p>Выполнять не торопясь.</p> <p>Прямые ноги, не сгибать в коленях.</p> <p>Следить за сохранением равновесия.</p> <p>Следить за правильным выполнением задания.</p> <p>Поднимать ноги выше.</p> <p>Следить за правильным выполнением задания.</p>
--	---	---

	<p>4. Акробатика</p> <ul style="list-style-type: none"> - кувырки вперед, назад в группировке из положения упора присев; - самостраховка вправо, влево, - самостраховка назад, - ползком на спине <p>На скорость(наперегонки):</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег на коленях, -“креветка” -“обезьянка” <p>Самостраховка через препятствие.</p>	<p>Следить за правильным выполнением задания, не сгибая ног.</p> <p>Выполнять равномерно медленно, без отрыва головы от точки упора.</p> <p>Следить за правильным выполнением задания, подбородок прижимаем к груди.</p> <p>В быстром темпе.</p>
<p>II</p>	<p>Борьба в партере.</p> <p>СФП: задача в обоюдном захвате за пояски перетянуть на свою сторону оппонента. -“Хвостики”</p> <p>Бросок: задняя подножка, контрприем от задней подножки. Закрепление: борьба в стойке. Отдых. Восстановление дыхания.</p> <p>Игра: «Рыболовная верша» Игроки становятся в круг; держась за руки, они образуют «рыболовную вершу». Один игрок «рыба» входят в круг. По сигналу они пытаются выбраться из «верши», пройдя под руками своих товарищей. В свою очередь эти игроки стараются</p>	<p>“Хвостик”(поясок) заправляется за спину, под пояс</p> <p>Рассказ, показ, опробование</p> <p>С преследованием в партере</p> <p>Рассказ, показ: -рассказ должен сочетаться с показом -показывается ход игры, правила; - рассказ должен быть эмоциональным и</p>

	<p>помешать «рыбам»: они могут сближаться, опускать руки, приседать. Если «рыба» проскочила, заменяет тот, кто справа стороны.</p> <p>Игра: «Чай-чай, выручай» Выбирается водящий, игроки разбегаются, в случае, если водящий осалит кого-то, игрок должен замереть, расставив руки в стороны и крикнуть: “Чай-чай, выручай”. Другой игрок, может дотронувшись” освободить его и “расколдованный” снова в игре. Игра заканчивается, когда все игроки заколдованы. Водящим становится тот, кого осалили последним.</p> <p>Отдых. Восстановление дыхания</p> <p>Комплекс О.Ф.П. (общая физическая подготовка)</p> <p>-сгибание разгибание рук, в упоре лежа - сгибание туловища лежа на спине -подтягивание на поясе -приседания в кругу -подъем спины на 30-40 С лежа на животе, руки за головой</p>	<p>последовательным; - подсказка правильных действий - итоги игры</p> <p>Рассказ, показ: Учитель озвучивает название игры. Показывает ход игры и рассказывает правила игры. В ходе игры учитель исправляет ошибки и подсказывает правильные действия.</p> <p>Спина прямая, касание грудью пола. Ноги закреплены, подъем туловища на 60 градусов Ноги согнуты. Спина прямая.</p>
<p>Ш</p>	<p>Упражнения на восстановления дыхания:”Разбуди друга”</p> <p>Построение, подведение итогов занятия.</p>	<p>Выделить активных учеников.</p>