

План конспект урока в 9-11 классе

Дата проведения: 25.11.2021г.

Тема: Кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок (Ю); два кувырка вперед слитно (Д)

Цель:

1. Совершенствовать технику кувырков;
2. Развивать двигательные способности и укрепить здоровье учащихся.

Задачи:

Образовательные:

1. Формировать двигательные умения и навыки у учащихся
2. Совершенствовать навыки выполнения строевых упражнений, ходьбы, бега и кувырков.

Оздоровительные:

1. Формировать и укреплять здоровье средствами физической нагрузки развивающего характера.

Развивающие:

1. Развивать физическую силу, координацию движений;
2. Развивать ловкость, скорость, выносливость.

Воспитательные:

1. Воспитывать активности, интерес к предмету, чувства коллективизма;
2. Развивать коммуникативные навыки учащихся.

Формируемые УУД:

Предметные:

1. Иметь представление о двигательном действии - кувырок;
2. Применять установленные правила при выполнении кувырков.

Метапредметные:

Регулятивные:

1. Формирование дисциплинированности, упорства и трудолюбия;
2. Формирование навыка наблюдения за своим физическим состоянием.

Познавательные:

1. Формирование самостоятельности и ответственности.

Коммуникативные:

1. Уметь взаимодействовать друг с другом.

Личностные:

1. Мотивировать учебную деятельность на основе занимательных упражнений.
2. Развивать доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость.

Место проведения: спортивный зал.

Оборудование и инвентарь: свисток, гимнастические маты.

| Часть урока | Содержание | Дозировка | ОМУ (организационно-методические указания) |
|-------------|---|----------------|--|
| I | Вводная | 8-10мин | |
| | 1. Построение, приветствие. Сообщение задач урока через постановку вопроса. | 2 мин | Приветствие, постановка вопроса(Для чего человеку нужно уметь сгруппироваться?). Рассуждения обучающихся. |
| | 2. Строевые упражнения: повороты, строевой шаг. | 2 мин | Выполняют упражнения под команду |
| | 3. Разновидности ходьбы: <ul style="list-style-type: none"> • на носках; • на пятках. • На внешней стороне стопы • В полуприседе • В приседе | 2 мин | При выполнении разновидностей ходьбы следить за осанкой и положением рук: в стороны или на пояс. |
| | 4. Разновидности бега: <ul style="list-style-type: none"> • приставным шагом правым боком; • приставным шагом левым боком; • спиной вперед; • захлестывание голени; • с высоким подниманием бедра; | 4 мин | Беговые упражнения выполняют по кругу друг за другом, по диагонали. При выполнении беговых упражнений соблюдать дистанцию, следить за осанкой и правильностью выполнения упражнений. |
| II | Основная | 22-24 | |
| | 1. Наклоны головы И. п. – о.с., руки на пояс 1- наклон головы вперед; 2- наклон головы назад; 3- наклон головы вправо; 4- наклон головы влево; | 3-5 раз | ОРУ выполняется после показа учителя, под счёт. Во всех упражнениях обратить внимание на исходное положение, правильную осанку: спина прямая, голова приподнята, плечи развернуты, ноги не согнуты. При выполнении упражнений между учащимися должен быть определенный интервал, позволяющий активно выполнять упражнения. При выполнении упражнения: спина прямая, корпус прямо. |
| | 2. И. п. – узкая стойка, руки на пояс. 1- Руки на плечи 2- Руки на верх 3- Руки к плечам 4- И. п. | 4-6 раз | |
| | 3. Рывки руками И. п. – узкая стойка, ноги врозь, правая рука вверх, левая внизу 1-2 – рывки руками 3-4 – смена рук и рывки руками | 6-7 раз | |
| | 4. Наклоны туловища И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе: 1-2 – наклон туловища вперед; 3-4 – наклон туловища назад; 5-6 – наклон туловища вправо; 7-8 – наклон туловища влево. | 7-8 раз | |
| | 5. Наклоны к ногам и полу И. п. – широкая стойка ноги врозь, руки на поясе: 1- наклон к правой ноге; 2- наклон к полу; | 4-6 раз | |

