Кременецька загальноосвітня школа – інтернат І – ІІІ ступенів

Конспект уроку

з фізичного виховання в 7 класі

***Подолання горизонтальних та вертикальних перешкод на місцевості***

Вчитель фізкультури

Іванюк Т.В.

2011

Модуль. Кросова підготовка. Тема. Подолання горизонтальних та вертикальних перешкод на місцевості. Мета: сприяти розвитку спритності, координації рухів, витривалості. Завдання уроку: 1. Навчати техніки виконання подолання горизонтальних та вертикальних перешкод (кроком, стрибком, стрибком в кроці, наступаючи і переступаючи). 2. Навчати сміливості, подолання страху при подоланні горизонтальних та вертикальних перешкод різної складності на місцевості. 3. Пригадати (повторити) правила техніки безпеки і безпечної поведінки під час занять кросової підготовки. Тип уроку: навчально – тренувальний. Методи: метод слова, метод демонстрації, робота в парах, потоковий метод, груповий метод, змагальний метод (ігри - естафети). э Інвентар: гімнастичні лави, купини, обручі, малі бар’єри, тенісні м’ячі, фішки, свисток.

Хід уроку

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Зміст частини уроку | Дозування | Організаційно – методичні вказівки |
| І.  ІІ.  ІІІ. | Підготовча частина.  1. Організаційний момент (шикування класу, привітання, пояснення завдань уроку).  2.Вимірювання ЧСС за 10 сек.  3.Стройові вправи: виконання поворотів на місці: «Праворуч!», «Ліворуч!», «Кругом!».  4.Різновиди ходьби:  а) на носках;  б) на п’ятках;  в) півприсяді;  г) присяді, стрибками в присяді.  5.Повільний біг в рівномірному темпі:  а) сплеск долонями;  б) упор присівши;  в) зупинка.  6.Перехід на ходьбу.  7. Перешикування поворотом ліворуч в колону по 4.  8. Вимірювання ЧСС за 10 сек.  9.Комплекс ЗРВ на місці:  а) В.П. – О.С.  1 – руки в сторони,  2 – руки вперед,  3 – руки вгору,  4 – В.П.;  б) В.П. – руки до плечей.  1 – звести лікті,  2 – розвести в сторони;  в) В.П. – руки перед грудьми зігнуті в ліктях.  1 – 2 – відведення зігнутих рук в сторони,  3 – 4 – відведення прямих рук в сторони з поворотом в праву (ліву) сторону;  г) В.П. – руки на поясі.  1 – 2 – нахил тулуба праворуч,  3 – 4 – нахил тулуба ліворуч;  д) В.П. – руки за голову.  1 – 2 – поворот тулуба праворуч,  3 – 4 – поворот тулуба ліворуч;  е) В.П. – ст. ноги нарізно, руки на поясі.  1 – 2 – 3 – нахил тулуба вперед прогнувшись, руки в сторони,  4 – В.П.;  є) В.П. – ст. ноги нарізно, руки в сторони.  1 – нахил вперед, кистю правої до лівої стопи,  2 – В.П.,  3 – нахил вперед, кистю лівої до правої стопи,  4 – В.П.;  ж) В.П. – О.С.  1 – нахил тулуба вперед, руки вниз,  2 – упор присівши,  3 – нахил тулуба вперед, руки вниз,  4 – В.П.;  з) В.П. – О.С.  1 – стрибок ноги нарізно, руки вгору,  2 – В.П.  10. Зліва на ліво в обхід в колону по одному кроком руш.  11. На ліво в колону по два руш.  12. Вимірювання ЧСС за 10 сек.  Основна частина.  1.Виконання спеціальних вправ бігуна (СВБ):  а) біг з високим підніманням стегна;  б) біг із закиданням гомілки назад;  в) біг стрибками.  *Розвиток стрибучості, координації рухів, витривалості*.  2. Рух по купинах:  а) ходьба;  б) біг помірної інтенсивності.  3.Ходба по рейці гімнастичної лави.  4.Біг по гімнастичній лаві.  5.Біг в чергуванні із стрибками по маркірованій дистанції.  6.Човниковий біг.  7.Вимірювання ЧСС за 10 сек.  8.Стрибки через низькі (навчальні) бар’єри:  а) на правій;  б) на лівій;  в)на двох ногах;  г) біг долаючи бар’єри (віддаль між бар’єрами варіюється (регулюється) вчителем).  *Змагальний метод.*  9.Ігри – естафети:  а) «Жаб’ячі скачки».  Команди шикуються в колону по одному, паралельно одна одній. Ті, що стоять першими, затискають між ногами (вище колін) волейбольний або набивний м’яч. За сигналом учителя гравці повинні стрибати до фішки, що стоїть на відстані 5 – 6 м., і повернутися назад, передавши м’яч руками наступному гравцеві. Учасники, що закінчили стрибати, стають у кінець колони.  б) «Посади город – збери урожай».  Команди шикуються в колону по одному за загальною стартовою лінією. Навпроти кожної команди на відстані 6 м. від лінії старту намалювати у ряд 4 – 5 невеликі кола – це «гнізда». Біля стартової лінії знаходиться кошик із насінням. В залежності від кількості «гнізд» та учасників гри перша половина команди «садить» город, а друга – збирає урожай.  Заключна частина.  1.Шикування в шеренгу.  2.Підведення підсумків уроку.  3.Вимірювання ЧСС за 10 сек.  4.Повідомлення домашнього завдання.  5.Організований вихід із залу. | 1 хв.30 сек  30 сек.  1 хв.  15 сек.  15 сек.  15 сек.  15 сек.  2 хв.  30 сек.  1 хв.  30 сек.  5 хв.  4 – 5 р.  5 – 6 р.  5 – 6 р.  4 – 6 р.  5 – 6 р.  4 – 5 р.  4 – 5 р.  4 – 5 р.  5 – 7 р.  1 хв.  1 хв.  30 сек.  26 хв.  2 хв.  2 хв.  2 хв.  2 хв.  2 хв.  2 хв.  2 хв.  2 – 3 хв.  30 сек.  4 хв.  5 хв.  4 хв.  30 сек.  2 хв.  30 сек.  1 хв. | Присутність учнів, звернути увагу на зовнішній вигляд учнів, взуття.  Чіткість виконання. Збереження правильної постави, рівноваги.  Руки вверх.  Руки за голову, лікті розведені.  Руки в сторони.  Руки за голову(хл.), на коліна(дівч.).  За сигналом.  За сигналом виконати присівши і дальше продовжувати рух по прямій.  За сигналом; 2 сигнали продовжувати біг.  Відновлення дихання руки вгору( короткий вдих, руки до низу - видих протяжний, зімітувати шипіння змії).  Поворот на правій нозі.  Піднятись на носки, глянути на руки.  Лікті тримати на рівні плечей.  Лікті тримати на рівні грудей, стопи на місці.  Лікті розведені. Голова прямо.  Голова прямо.  Ноги в колінних суглобах не згинати.  Сплеск (хлопок) над головою.  Увага на одночасний початок ходьби всім строєм.  Робота в парах.  Слідкувати за диханням. Виправляти помилки вказівкою, зауваженням, повторним поясненням.  При відштовхуванні стегно махової ноги підняти до горизонтального положення, руки тримати, як при бігові. Слідкувати за нахилом тулуба, розведенням колін і повним випрямленням поштовхової ноги.  Відштовхування і приземлення виконати на передній частині стопи.  Звернути увагу на швидке й повне відштовхування. Виконувати поштовх вперед – угору.  Потоковий метод.  Старатись ходьбу виконати по купинах.  Старатись біг виконати по купинах.  Старатись тримати рівновагу.  (обручі)    Груповий метод. (по 4 чоловіки)  Потоковий метод.  Бар’єри розставлені по діагоналі залу. Звернути увагу на відштовхування, роботу рук.  Поділ класу на 2 – 3 команди.  Дотримуватись правил гри.  Дотримуватись правил гри.  Виконання ранкової гімнастики |