

Муниципальное образовательное учреждение г.Улан-Удэ
«Средняя общеобразовательная школа № 35»

Методическая разработка урока
по теме: « Приемы самостраховки: на спину, на бок перекатом»

Раздел: Самбо, гимнастика

Составил: учитель физической культуры
МБОУ СОШ №35. Г.Улан-Удэ
Былков Евгений Викторович

Улан-Удэ, 2019

План-конспект

Класс: 3

Место проведения: спортивный зал.

Время проведения: 40 мин.

Дата: 26.04.2018

Инвентарь: ковер самбо

Учитель физической культуры МБОУ СОШ №35 Былков Евгений Викторович

Тема: «Приемы самостраховки: на спину, на бок перекатом»

Цели: формирование физической и духовной культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни на основе национально – культурных ценностей и традиций Самбо

Задачи: образовательные:

- Повторить строевые команды: « Построение в одну шеренгу», « Повороты на месте!», «Направо!», «Налево!» ,«Повороты в движении»
- Освоить технику выполнения приемов самостраховки: на спину, на бок
- Освоить технику выполнения кувырка вперед с самостраховкой .

развивающие:

- Укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных способностей.
- Формировать умение общаться со сверстниками в игровой деятельности (коммуникативное УУД).
- Развивать умение планировать, контролировать и давать оценку своим двигательным действиям (регулятивное УУД).
- Развивать умение осознанно и произвольно строить речевые высказывания в устной форме (познавательное УУД)

воспитательные:

- Формировать умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели .

Ход урока

| Содержание урок | Дозировка | Организационно-методические указания | Целевая установка заданий |
|--|---|--|--|
| Подготовительная часть 10 мин | | | |
| <p>Построение 1 шеренгу, приветствие, сообщение темы и задач урока.</p> <p>Общеподготовительные упражнения.</p> <p>Строевые упражнения. Выполнение строевых команд. Повороты на месте: направо, налево, кругом,</p> <p>Построение в колонну по одному (по два, по три) перестроения из 1 колонны в 2</p> <p>Перестроение из одной колонны в две колонны</p> <p>Понятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «интервал», «дистанция».</p> <p>Передвижения. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом.</p> <p>Движение в обратном направлении.</p> <p>Упражнения в ходьбе:</p> <p>Ходьба на носках руки в стороны.</p> <p>Ходьба на пятках руки за голову</p> <p>Ходьба на внешней стороне стопы, руки на поясе.</p> <p>Ходьба на внутренней стороне ступни, руки на поясе.</p> <p>Упражнения в беге и прыжках:</p> <p>Бег с захлестом голени</p> <p>Бег по сигналу в обратном направлении</p> | <p>1 мин.</p> <p>30 сек</p> <p>30 сек.</p> <p>30 сек.</p> <p>30 сек.</p> <p>15 сек.</p> <p>15 сек.</p> <p>30 сек.</p> <p>30 сек</p> <p>2 мин.</p> <p>4 раза</p> | <p>Выявление больных и освобожденных. Наличие формы. Ребята строятся в одну шеренгу. Слушают тему урока.</p> <p>Дети выполняют упражнения в шеренге по одному, поочередно.</p> <p>Следить за осанкой.</p> <p>Развитие координационных способностей через изменение положений рук.</p> <p>Бег выполняется в быстром и медленном темпе по свистку. Первый свисток – медленный бег, второй – быстрый.</p> | <p>Умение различать и выполнять команды, правильно выполнять двигательные действия</p> <p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий, для развития гибкости, которая дает</p> |

| | | | |
|--|---|--|---|
| <p>Упражнения на восстановление дыхания. Ходьба с восстановлением дыхания Руки – вверх – вдох, Руки вниз – выдох.</p> <p>Упражнения для развития координации 1. И.п. – о.с. 1-2 круговые движения правой рукой вперед, 3-4 круговые движения левой рукой назад. 2. И.п. – о.с. Круговые движения руками перед собой: правой рукой 2 раза наружу, левой 2 раза внутри. 3. И.п. – о.с., руки в стороны. 1-4 круговые движения туловищем вправо, 5-8 – влево. 4. И.п. – широкая стойка ноги врозь с полунаклоном вперед, руки в стороны. «Мельница» - выполняют повороты туловища в левую и правую стороны, стараясь выполнять это упражнение так, чтобы при повороте налево правая рука касалась левой ноги, а при повороте левая рука касалась правой ноги. 5. И.п. – о.с. Руки в стороны, одна нога впереди, «Ласточка». 6. То же самое, но с наклоном вперед до положения «Туловище и ноги горизонтально». 7. И.п. – о.с. Одна нога вперед на носок. Руки в стороны нога вперед вверх, стоять на</p> | <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> | <p></p> <p></p> <p></p> <p></p> <p>Медленно поднимать ногу максимально высоко, при этом Спина прямая без наклона.</p> | <p>возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта.</p> <p>Умение организовать собственную деятельность</p> |
|--|---|--|---|

| | | | |
|--|---|--|--|
| <p>одной ногое, другая согнута впереди.</p> <p>8. И.п. – о.с.</p> <p>Прыжки на правой ногое.</p> <p>Прыжки на левой ногое.</p> <p>Прыжки на двух ногах.</p> <p>Перестроение в две шеренги (колонны)</p> <p>Перестроение из одной колонны в две колонны</p> | <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> | | |
| 2-Основная часть 25 минут | | | |
| <p>Танцевально-ритмическая композиция.</p> <p>«Голова»</p> <p>И.п. – основная стойка руки на пояс.</p> <p>1- поворот головы налево</p> <p>2-И.п.</p> <p>3- поворот направо</p> <p>4 – И.п.</p> <p>5- поднять вверх</p> <p>6 – И.п.</p> <p>7 – опустить вниз</p> <p>8 И.п.</p> <p>9 -12 круговые вращения влево</p> <p>13-16 круговые вращения вправо.</p> <p>«Кошечка»</p> <p>И.п. – о.с.</p> <p>1 – упор присев</p> <p>2- упор лежа, толчком ногами</p> <p>3 – упор лежа прогнувшись</p> <p>4 – сед на пятках с наклоном вперед, руки</p> | | <p>Спина прямая, плечи не поднимать</p> <p>Повороты выполнять медленно, плавно</p> <p>Прогнуться в спине</p> | <p>Умение активно включаться в коммуникацию со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания</p> <p>Технически правильно выполнять двигательные действия.</p> <p>Умение самоопределиться с заданием и принять решение по его выполнению.</p> |

| | | | |
|---|--|--|---|
| <p>вверх</p> <p>«Дерево»</p> <p>И.п. – стойка на коленях руки в стороны</p> <p>1- левую ногу в сторону на носок, наклон к ноге</p> <p>2 – И.п.</p> <p>3-4 тоже вправо</p> <p>«Угол»</p> <p>И.п. – сед согнув ноги</p> <p>1- сед углом</p> <p>3-2 держать</p> <p>4- И.П.</p> <p>Повторить виды группировок</p> <p>1. Группировка сидя.</p> <p>2. Группировка лёжа.</p> <p>3. Группировка в приседе.</p> <p>4. Перекат из группировки в приседе.</p> <p>Перекаты назад в группировке</p> <p>Перекаты вправо и влево в группировке</p> <p>Учитель: Ребята, а какое действие нужно совершить, чтобы выполнить кувырок вперёд (<i>оттолкнутся ногами, голову спрятать между коленей, выполнить группировку</i>)</p> <p>Кувырок вперёд.</p> | <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>3-4 повторения</p> | <p>Спину держать прямо, колено не сгибать</p> <p>Колени не сгибать</p> <p>Объяснение и показ выполнения перекатов.</p> | <p>Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах.</p> <p>Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки.</p> |
|---|--|--|---|

| | | | |
|--|---|--|---|
| <p>Освоение группировки.</p> <p>Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу. Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.</p> <p>Приемы самостраховки: конечное положение самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью), самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью), самостраховка на спину перекатом из полуприседа (с помощью); конечное положение самостраховки на бок, перекаты влево и вправо через лопатки, самостраховка на бок перекатом из седа (с помощью), самостраховки на бок перекатом из упора присев (с помощью), самостраховки на бок перекатом из полуприседа (с помощью).</p> <p>3 -Заключительная Часть</p> <p>Построение подведение итогов урока , домашнее задание: Силовые упражнения.</p> | <p>5</p> <p>повторений на спину</p> <p>5</p> <p>повторений на правый бок</p> <p>5</p> <p>повторений на левый бок</p> <p>5 мин</p> | <p>Объяснение и показ, как выполнить кувырок вперед.</p> <p>голова опущена и прижата к коленям, руки захватывают колени. обратить внимание на правильную технику кувырка.</p> <p>Дети расположены фронтально и выполняют одновременно.</p> <p>Объяснение задания: кувырок после равновесия «Ласточка». И.п. – о.с. Шаг вперед «Ласточка», ногу приставить, кувырок, о.с. Повторить.</p> <p>Создается эмоциональный настрой, обеспечивается мотивация выполнения.</p> | <p>Осуществление индивидуальной работы по совершенствованию видов группировок.</p> <p>Формулирование задания, обеспечивается мотивация выполнения, осуществляется индивидуальный контроль</p> <p>Создание ситуации для анализа и самоанализа</p> <p>Отметить лучших. Разобрать ошибки. Подвести итоги</p> |
|--|---|--|---|