Государственное учреждение «Аулиекольская школа-гимназия им.С.Баймагамбетова отдела образования Аулиекольского района»

Реализация приобретенных навыков, через преодоления

полосы препятствий

подготовила

учитель физической культуры

Пятина Татьяна Николаевна

с. Аулиеколь 2013

**Конспект урока №**

**Класс:** 9а,9б,9в

**Задачи урока**:

1.Привитие интереса к совершенствованию своих технических и тактических навыков;

2.Совершенствование координационных и кондиционных способностей

3. Воспитание дисциплинированности, спортивного такта, воли к победе.

**Цель:** Оценить уровень знаний и умений ранее приобретенных навыков.

**Тип урока**: совершенствование

**Метод проведения**: поточный, групповой, соревновательный.

**Место проведения**: спортивный зал школы.

**Оборудование и инвентарь:** г/маты, 2-лестницы, 4-перекладины (нестандартные), 2-штока, 1-кольцо, 2-стойки, перекладина 2м, секундомер, свисток.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание | ДозировкаВремя | О М У |
| 1 | Вводная | 10 мин |  |
|  | Построение, краткое сообщение задач.Подготовка полосы препятствий. Деление на две группы.Разминка:-Комплекс общеподготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стоп, позвоночника.- Запрыгивание и спрыгивание;- Сгибание и разгибание рук в упоре сзади.**Учитель:**Подготовительные упражнения это запас простейших навыков, сходных с элементами предлагаемых упражнений в полосе препятствий.Опробование всех этапов полосы препятствий по группам.Практическое опробование заканчивают | Время и дозировку контролирует учитель10-15р.2Х10р.5мин. | Рапорт физорга. Обоюдное приветствие учителя и класса.Упражнения проводят на месте.В движении.Обратить внимание на положение рук.СамостраховкаПо сигналу учителя группы меняются.Ученик, из числаосвобожденных, помогает учителю в ведении протокола результатов или отсекает время участников |
| 2 | **Основная** | 33мин |  |
|  | **Учитель:**а) Указывает ориентиры:-куда должно быть направленно то или иное движение;-до какого уровня нужно наклониться;-каким способом лучше преодолеть этап;-где линии «Старт!» и «Финиш!»;- какое упражнение выполнить на восстановление дыхание.б) Напоминает о технике безопасности при преодолении полосы препятствий в усложненных условиях.**Объяснение - показ**Комплекс полосы препятствий:1.Бег по г/скамейкам-12м;2.Передвижение по наклонной лестнице вверх (наступать на каждую поперечную ступень);3.Хват сверху, передвижение в висе правым боком с перехватом рук;4. Спуск с последней перекладины;5. Передвижение вперед правым боком приставными шагами, по всем вторым ступеням «шведской» лестницы;6. Спуск вниз по наклонной лестнице;7. Внизу установлен шток на котором надето кольцо, ученик должен снять кольцо;8.С кольцом в руке ученик пролезает под планкой;9.Надевает кольцо на противоположный накопитель (шток), бежит до финишной черты.**Отсекается время прохождения полосы, время записывается в протокол.****Учитель:****Задание выполнять последовательно.****Стартер:****«Внимание!», «Марш!»** | длина лестницы – 3м.длина лестницы – 3мвысота накопителя (шток)– 10,15 см | Обучающиеся прослушивают объяснение, если есть вопросы, задают.Учитель демонстрирует все этапы в медленном темпе.Ученик (физорг) стоит возле сложного этапа для страховкиУченики ждут очередности, сидя на г/скамейках.Выполнить самостоятельно упражнение на восстановление дыхание |
| 3 | **Заключительная** | 2 мин |  |
|  | **Учитель:**Построение, подведение итогов урока. Оценить обучающихся похвалой, продиктовать личное время при преодолении полосы препятствий. Организованный уход в раздевалки. |  | Поинтересоваться о самочувствии детей. |

Таблица

результатов по преодолению полосы препятствий

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И | Класс | Время | Хорошее время | Среднее время | Низкоевремя |
|  | **Например:** |  |
| Абишев.К | 9а | 20сек |  |  |  |
| Кожахметов. Н | 9а | 27сек |  |  |  |
| Яшин. Р | 9а | 32сек |  |  |  |
| Федоров. Л | 9а | 20сек |  |  |  |
| Шилов. А | 9а | 33сек |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

Таблица

уровня времени по прохождению препятствий

|  |
| --- |
| Показатель уровня времени |
| Хороший | Средний | Низкий |
| **Например:** |
| 20сек | 26сек | 32сек |
| 21 | 27 | 33 |
| 22 | 28 | 34 |
| 23 | 29 | 35 |
| 24 | 30 | 36 |
| 25 | 31 | 36 |

**О.М.У** - таблицу составлять от лучшего времени.

Список использованной литературы

1. Е.М Минский. Игры и развлечения в группе продленного дня. – М., 1985
2. М.Т. Турскельдин. Физическая культура (методическое руководство). - Алматы., 1999

**Фотографии из личного фото архива учителя физической культуры Пятиной Т.Н. 2013г.**