ГКСОУ ВО «Специальная (коррекционная) общеобразовательная

школа - интернат г. Вязники»

**Конспект урока**

**«СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА НА УРОКАХ ГИМНАСТИКИ»**

Учитель:

Малышева Людмила Владимировна

1 квалификационная категория

2013г.

ПЛАН УРОКА

Предмет: Физическая культура

Класс: 6

Цель урока: Всестороннее воздействие на все системы организма учащихся, формирование развития физических качеств, как одного из главных составляющих здоровой жизни.

Задачи урока: 1. Закрепить ранее изученный комплекс упражнений с набивными мячами.

2. Ознакомить со смешанными висами.

3. Совершенствовать лазанье по канату.

4. Развить у учащихся:

- физические качества: (силы, скоростно-силовые, гибкости);

- нравственные качества: (трудолюбие, умение работать над

собой, сила воли).

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: набивные мячи, скакалки, гимнастические палки, кегли, перекладина.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **ХОД УРОКА** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания.** |
| 1.  14м.  2.  24м.  3.  5м. | 1. Построение, приветствие, сообщение задач урока.  2.Ходьба: - на носках, руки на пояс;  - на пятках, руки в стороны;  - на внешней стороне стопы, руки за голову;  - ходьба в полном приседе, руки за голову;  3. Бег: - обычный;  - «змейкой»;  - «противоходом»;  - по диагонали с ускорением;  - обычный ,с переходом на шаг;  - упражнения на восстановление дыхания.  4. Комплекс упражнений с набивными мячами:  а/ И.п. ноги на ширине плеч, мяч в руках впереди внизу.  1 – мяч поднять вверх, вдох, посмотреть на мяч.  2 – И.п.;  б/ И.п. ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди.  1 – выпрямить руки вперед.  2 - И.п.  в/ И.п. ноги на ширине плеч, мяч в руках впереди , внизу.  1 - Руки вперед;  2 – руки поднять вверх;  3 – наклон вправо;  4 – руки вверх;  5 – наклон влево;  6 – руки вверх;  7 – руки вперед;  8 – И.п.  г/ И.п. ноги вместе, мяч вверху.  1 – наклон вперед, положить мяч на пол;  2 – И.п.  д/ И.п. ноги вместе, мяч в руках внизу.  1 – присед, руки вперед;  2 – И.п.  е/ И.п. руки свободно, мяч между коленями. Прыжки на месте.  1. Смешанные висы.  а/ Вис стоя;  б/ Вис сидя прогнувшись;  г/ Вис присев;  д/ Вис лежа ноги сзади;  е/ Вис стоя, согнувшись сзади;  ж/ Вис присев сзади;  з/ Вис лежа боком.  2. Игра: «Перетягивание гимнастической палки»  Описание игры: Учащиеся распределяются по парам, встали одноименным боком друг к другу, ухватившись за гимнастическую палку. Сзади каждого на расстоянии 2-3 метра устанавливаются кегли. По сигналу игроки стремятся перетянуть на свою сторону соперника и перемещаясь назад стараются захватить кеглю свободной рукой.  3. Лазанье по канату.  а/ показ;  б/ рассказ;  в/ выполнение упражнения.  г/ лазание по канату, несколько раз подряд, не касаясь, пола.  1. Построение. Игра: «Запрещенное движение»  Описание игры: Ведущий становится в центре зала. Дети выстраиваются в шеренгу. Перед началом игры выбирается одно «Запрещенное движение». Задача детей не повторить именно «Запрещенное движение». Если ученик сделал ошибку, делает шаг вперед.  2. Подведение итогов, выставление оценок, выход строем из спортивного зала. | 1мин.  2 мин.  1.30с.(м)  1мин.(д)  8раз  8раз  4 раза  6 раз  30 раз  10мин.  5мин.  9мин.  3мин.  2мин. | Внешний вид учащихся.  Голова прямо, спина прямая, плечи развернуты.  Соблюдение дистанции друг от друга полметра.  Упражнения на дыхание (руки вверх –вдох, руки вниз –выдох)  Руки прямые  Следить за осанкой  При наклоне руки прямые  Ноги прямые.  Следить за осанкой.  Учащиеся выполняют поточным методом.  Следить за правильностью выполнения упражнения.  Выигрывает тот ученик, который сумел овладеть кеглей.  В игре запрещено выпускать гимнастическую палку из рук.  Обратить внимание при подъеме захват канат ногами; при спуске работа рук.  По желанию учеников.  «запрещенное движение» можно менять. Следить за осанкой и правильностью выполнения движения. Выигрывает ученик который сделал наименьшее количество ошибок. |