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

Объективные показатели самоконтроля физической

подготовленности обучающихся 9-х классов

подготовила

учитель физической культуры

Пятина Татьяна Николаевна

с. Аулиеколь 2013

**Конспект урока №**

**Класс:** 9а,9б,9в

**Задачи урока**:

1.Реализация приобретенных навыков, в состязательных ситуациях;

2.Привитие интереса к совершенствованию физических и тактических навыков;

3. Воспитание волевых сторон личности.

**Цель:** Содействие в повышении уровня морально- психологической устойчивости, через сопротивления организма в условиях прохождения, сложных этапов, полосы препятствий.

**Тип урока**: совершенствование.

**Метод проведения**: поточный, соревновательный.

**Место проведения**: спортивный зал школы.

**Оборудование и инвентарь:** 10 обручей, г/маты, 2-лестницы, 2-штока, 6-колец, 1-стойка, 2 флажка, мяч, 4 г/скамейки, 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:О.Р.У:Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении с маховыми движениями ногой с подскоками, с приседанием, поворотами.С.Р.У:- Бег по «кочкам»;- Запрыгивание и спрыгивание с г/скамейки;- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.**Учитель:**Подготовительные упражнения это запас простейших навыков, сходных с элементами предлагаемых упражнений в полосе препятствий.Опробование всех этапов полосы препятствийПрактическое опробование заканчивают по сигналу учителя. | Время и дозировку контролирует учитель10 обручей10-15р.2Х10р.5мин. | Рапорт физорга. Обоюдное приветствие учителя и класса.Упражнения проводят на месте и в движении.Соблюдать дистанцию, следить за осанкой.Перенос тяжесть тела с одной ноги на другую.Обратить внимание на положение рук.СамостраховкаПо сигналу учителя группы меняются.Из числаосвобожденных, помогают учителю в ведении протокола результатов. |
| 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.**Учитель:****Объяснение - показ**Этапы полосы препятствий:1.По сигналу, ученик стартует по прямой линии до штока, на котором находиться мяч, берет его в руки и устремляется вперед;2.В пустой накопитель игрок ложит мяч;3.Продолжает бег по г/скамейкам;4.Передвижение по наклонной лестнице вверх (наступать на каждую поперечную ступень);5. Передвижение вперед правым боком приставными шагами, по всем вторым ступеням «шведской» лестницы;6.Переход с последней перекладины «шведской» лестницы, на наклонную лестницу;7.Спуск вниз по наклонной лестнице;8.Внизу установлен шток на котором надеты кольца, ученик должен снять с накопителя по одному кольцу и насадить на пустой накопитель, который находиться от первого на расстоянии 1м9. Продолжает бег по г/скамейкам;10.Оббегает флажок, устремляется к обручу, где лежит мяч, берет мяч, добегает до штока;11. Игрок должен поставить мяч на шток (мяч должен быть на верхней части штока);12. Пересекает финишную черту.**Отсекается время прохождения полосы, время записывается в протокол.****Учитель:****Задание выполнять последовательно;****Менять прохождения этапов не рекомендуется;****Следить за самочувствием;****После прохождения этапов, обязательно выполнить упражнение на восстановление дыхания.**Внимание! Старт дан. | Высота штока 50-60см.1 обруч.2 скамейки1 лестница1 лестница2 штока**6 колец**2 скамейки | Обучающиеся прослушивают объяснение, если есть вопросы, задают.Учитель демонстрирует все этапы в медленном темпедлина г/скамейки - 3мдлина 1 лестницы – 3м.Ученик (физорг) стоит возле сложного этапа для страховкиВысота штока 15смдлина г/скамейки - 3мУченики ждут очередности, сидя на г/скамейках.Выполнить самостоятельно упражнение на восстановление дыхания.Старт по отмашке флажком«Внимание!», «Марш!» |
| 3 | **Заключительная** | 2 мин |  |
|  | Построение, подведение итогов урока. Оценить обучающихся похвалой, продиктовать личное время при преодолении полосы препятствий. **Учитель:**определить (личное) самое слабое время прохождение одного из этапов; составить комплекс для повышения скоростно-силовой выносливости.Организованный уход в раздевалки. | 2 мин | Поинтересоваться о самочувствии детей. |

Таблица

результатов по преодолению полосы препятствий

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И | Класс | Время | Хорошее время | Среднее время | Низкоевремя |
|  | **Например:** |  |
| Абенов.К | 9а | 30сек |  |  |  |
| Кажарметов. О | 9в | 37сек |  |  |  |
| Яковлев. Р | 9а | 42сек |  |  |  |
| Федотов. Л | 9в | 30сек |  |  |  |
| Шитц. А | 9а | 45сек |  |  |  |
| Базылханов. К | 9б | 30сек |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

Таблица

уровня времени по прохождению препятствий

|  |
| --- |
| Показатель уровня времени |
| Хороший | Средний | Низкий |
| **Например:** |
| 30сек | 36сек | 42сек |
| 31 | 37 | 43 |
| 32 | 38 | 44 |
| 33 | 39 | 45 |
| 34 | 40 | 46 |
| 35 | 41 | 47 |

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

Список использованной литературы

1.Журнал «Физическая культура в школе», М.., выпуск 1980-1988гг

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