

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Смирнова Светлана Леонтьевна

учитель физической культуры,

МОУ «Звениговская СОШ №3»,

г. Звенигово, Республика Марий Эл, Россия

ПЛАН – КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ТЕМА: «РАЗВИТИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В КАЗАЧЬИХ ИГРАХ И ЗАБАВАХ»

Аннотация. План-конспект подготовлен для формирования на уроке умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, совершенствования физических качеств и навыков в казачьих играх. В содержание урока добавлен казачий компонент для ознакомления с их традициями.

Ключевые слова: казачьи игры, круговая тренировка, упражнения, количество повторений, урок, карточки.

Цели урока:

формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, совершенствование физических качеств и навыков в казачьих играх.

Учитель: Смирнова Светлана Леонтьевна

Ход мероприятия:

№ п/п	Содержание урока	Дозировка	ОМУ
I	Подготовительная часть. 1. Построение, приветствие сообщение темы, целей и задач урока. 2. Повороты на месте: -направо -налево -кругом 4. Ходьба, ходьба с заданием:	8-10мин. 1 мин. 1 мин.	Обратить внимание на внешний вид. Отметить отсутствующих в журнал Команды выполнять четко. Обратить внимание на осанку и выполнение поворотов.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

<ul style="list-style-type: none"> - на носках; - на пятках; - в полуприсяде; - в полном приседе (гусиным шагом)- прыжки с продвижением вперед 	1 мин.	
<p>5. Бег, бег с заданием</p>	3 мин	
<ul style="list-style-type: none"> - по кочкам; 	2 мин.	
<ul style="list-style-type: none"> - с высоким подниманием бедра; 	7-8 раз.	
<ul style="list-style-type: none"> - с захлестыванием голени назад; 	7-8 раз	
<ul style="list-style-type: none"> - 1-2 приставными шагами правым боком -3-4 левым боком; 	7-8 раз	
<ul style="list-style-type: none"> - с ускорением по диагонали; 	7-8 раз	
<ul style="list-style-type: none"> - змейкой; 	7-8 раз	
<p>6. Прыжковые упражнения:</p>		
<ul style="list-style-type: none"> - прыжки на левой ноге; 	м-20р.	
<ul style="list-style-type: none"> - на правой; 	Д -15р.	
<ul style="list-style-type: none"> - прыжки в шаг; 		
<p>7.ОРУ в движении:</p>		
<p>1.упр. для рук</p>		
<p>2.упр. для рук</p>		
<p>3.и.п. руки в замок, перед грудью.</p>		
<p>4. наклоны с продвижением вперед</p>		
<p>5.приседание</p>		
<p>6.Сгибание разгибание рук.</p>		
		<p>Класс перестраивается в одну шеренгу на вытянутые руки. Класс идет спокойно, в одном темпе, выполняет команды педагога четко, внимательно следит за педагогом, повторяет ОРУ за ним. В случае неправильного выполнения педагог корректирует.</p> <p>и.п.- руки на коленях выпрыгивание вперед-вверх, руки помогают выполнять прыжок</p> <hr/> <p>Класс переходит в легкий бег, бежит спокойно, в одном темпе, выполняет команды педагога четко, внимательно следит за педагогом.</p> <p>повторяет ОРУ за ним. В случае неправильного выполнения педагог корректирует.</p> <p>руки в сторону;</p> <p>из колонны не выходить;</p> <p>добегать до конца зала</p> <p>И.п.- правая вверх, левая вниз. Отведение прямых рук.</p> <p>И.п.- руки перед грудь – отведение рук;</p>

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

			<p>1-руки вперед,2-руки к груди.3-руки вверх,4- руки к груди</p> <p>1-наклон к левой ноге,2- прогнуться</p> <p>3- к правой ноге,4- прогнуться.</p> <p>Спина ровная, пятки от пола не отрываем.</p> <p>Руки сгибаются в логтях</p> <p>Класс строится, происходит перестроение в колонну по 5. Команды расходятся по станциям. На каждой станции читают карточки с методическими указаниями и стараются правильно и без ошибок выполнять упражнение. Педагог дает сигнал на начало и конец выполнения, а также корректирует работу класса при необходимости.</p>
<p>II</p>	<p>Основная часть.</p> <p>Основная часть строится по методу круговой тренировки.</p> <p>I.Совершенствовать технику выполнения упражнений на развитие физических качеств:</p> <p>1 станция.</p> <p>Упражнение для мышц брюшного пресса на матах, ноги в упоре в стенке (ю., д.)</p>	<p>20 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>Работа по секундомеру</p>	<p>Команды строятся, каждый уч-ся работает на своей станции. Педагог, дает сигнал на начало и конец выполнения, а также корректирует работу класса при необходимости.</p> <p>Развитие физических качества: сила, прыгучесть, гибкость , выносливость, силы воли.</p> <p>Руки за головой в замок, ноги</p>

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

<p>2 станция. 1.Прыжки через гимнастическую скамейку стоя боком к снаряду (ю., д.) 2.Прыжки с промежутком на двух через скамейку</p> <p>3 станция. Броски набивного мяча в стенку руками из – за головы, И. п. - лежа на спине, мяч в прямых руках, 2- сесть, 3-бросок мяча,4-и.п. (ю., д.)</p> <p>4 станция. а) Прыжки через скакалку на двух ногах, вперед. б) прыжки через скакалку на двух ногах, назад. (ю., д.)</p> <p>5 станция. Подтягивание на низкой перекладине (ю., д.)</p> <p>II.Совершенствование физических качеств в казачьих играх.</p> <p>1. «Заря». Игра о Тригле сил Природы: Воды, Воздуха, Земли. Заря Природы — это рождение Духа Земли, который она выдавливает из себя через родники, ключи. Этот Дух (голубая лента) —</p> <p style="padding-left: 40px;">Воз Духа и есть обновляющие, озаряющие силы Природы, дающие вдохновенные силы человеку.</p> <p>Цель: развивать и совершенствовать бег по кругу в разные стороны,</p>	<p>По 30 секунд на каждой станции</p> <p>10 мин.</p>	<p>прямые от пола не отрывать, лопатки касаются мата, локтями касаться коленей</p> <p>Ноги вместе, толчок одновременно двумя ногами, руки произвольно</p> <p>ловля мяча двумя руками, в логтях не сгибать, передача точная, ноги прямые</p> <p>Ноги вместе, туловище прямое, прыжки не высокие</p> <p>Туловище прямое, носками упереться в пол, при подъёме подбородком касаться перекладины</p> <p>Капитаны команд при помощи считалки определяют, чья команда</p>
---	--	---

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

	<p>ком;</p> <p>Как вы думаете, какие черты характера формирует эта игра?</p> <p>3. Подвижная игра «Перетяжка».</p> <p>Цель: развить силу, упорство, коллективизм.</p> <p>Капитан одной команды берётся за палку, а за него берутся участники его команды, другой капитан также берётся за палку, а за него берётся его команда. Каждая команда старается перетянуть соперника.</p> <p>Как вы думаете, какие качества человека развивает эта игра?</p>		<p>лять, стараться выдержать напряжение в командах.</p> <p>Как вы думаете, какие качества человека развивает эта игра?</p>
<p>III</p>	<p>Заключительная часть.</p> <p>Построение,</p> <p>Игра на внимание.</p> <p>Рефлексия.</p> <p>Подведение итогов.</p> <p>Домашнее задание.</p>	<p>5 мин.</p>	<p>Домашнее задание: сделать сообщение об играх, забавах своих бабушек, дедушек, родителей. Подготовить одну - две считалки, которые они применяли в детстве.</p>

На каждой станции обучающиеся делают максимальное количество раз за 30 сек. свой результат записывают в бланк персональных результатов, по сигналу учителя переходят на последующую станцию, самостоятельно оценивая свое состояние и снижая нагрузку при необходимости. Проработав все станции. После этого работа по станциям повторяется.

По заключению круговой тренировки, проводим подвижные игры с совершенствованием физических качеств. Уборка инвентаря по периметру спортивного зала по команде педагога.

Карточки:

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Лист учёта результатов

ученика(цы) _____

Станция					
1	2	3	4	5	
					1-повтор
					2 повтор

Лист учёта результатов

учени-

ка(цы) _____

Станция					
1	2	3	4	5	
					1-повтор
					2 повтор