ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

**Государственное казенное общеобразовательное учреждение города Москвы**

**«Школа № 2124 «Центр развития и коррекции»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Телефон: 8 (499) 248-44-17 |  |  |
| ОКПО 45399347, | ОГРН 1037739409960, | ИНН/КПП 7704234760/770401001 |

**Структурное подразделение № 486**

Товарищеский переулок д.3-5 стр.1

телефон 8(495) 911-33-59

E-mail: [school486@mail.ru](mailto:school486@mail.ru)

**Конспект отрытого урока по физической культуре для учащихся 6 класса**

**По разделу «Элементы прыжков различного типа»**

Преподаватель: Киреев Н. А.

Время проведения: 40 минут

Место проведения: спортивный зал

**Тема:** «Элементы прыжков различного типа»

**Цель:** отработать и закрепить элементы прыжков различного типа.

**Задачи урока:**

*Образовательные:*

- Отработать и закрепить элементы различных видов прыжков; закрепить навыки ходьбы на носках и пятках; отработать умение делать ОРУ самостоятельно и совместно с учителем; закрепить умение перепрыгивать препятствия различного вида; действовать по команде учителя; начинать и заканчивать упражнение в соответствии с инструкцией;

*Оздоровительные-коррекционные:*

- Формирование правильной осанки и укрепление мышц опорно-двигательного аппарата путем использования ОРУ и отработки навыка прыжка; развивать ориентировку в пространстве путем выполнения упражнении в зале; общей моторики, ловкости посредством выполнения основных видов движений; внимания при выполнении инструкций, памяти, элементов мышления;

*Воспитательная:*

- Воспитывать дисциплинированность на уроках физической культуры; умение доводить упражнения до конца.

**Тип урока** - комбинированный

**Инвентарь, оборудование:** гимнастическая скамейка, мягкие модули, поролоновые маты.

**План урока**

**I часть. Вводная (2 минуты)**

1. Сообщение темы и задач урока.

2. Построение

**II часть. Основная часть (30 мин)**

***1. ОРУ в движении: (3 – 5 мин)***

1. Ходьба и ее разновидности (ходьба на пятках, на носках)
2. Прыжки с продвижением вперед
3. Ходьба с восстановлением дыхания

***2. Комплекс ОРУ на месте: (7 – 10 мин)***

1. И.П.: стоя, руки вытянуты вперед, сжать пальцы в кулак, разжать кулак.
2. И.П.: руки в замок, круговые движения кисти.
3. И.П.: руки к плечам, круговые движения рук вперед, назад
4. И.П.: руки на пояс, ноги на ширине плеч, наклоны туловища влево, вправо.
5. И.П.: ноги врозь, руки вверх в замке. Рубящее движение руками с наклонам туловища вниз.
6. И.П.: ноги вместе, руки на поясе, на счет один-два поднять левое колено, сделать хлопок руками под бедром, опустить ногу. На счет три-четыре поднять правое колено, сделать хлопок руками под бедром, опустить ногу.
7. И.П.: руки на поясе, ноги вместе

-встать на носки;

-перекат на пятки.

1. Упражнение выполняется на 4 счета.
2. И.П.: руки на поясе, ноги вместе, прыжки на месте.
3. И.П.: ноги вместе, руки внизу, на счет один-два руки вверх-вдох, на счет три-четыре руки вниз, наклонить туловище вперед-выдох.

***3. Основные виды движений (20 мин)***

1. 1.Отработка элементов прыжков через линию и препятствие левым и правым боком.
2. 2. Отработка элементов прыжков в высоту через препятствие с места.
3. Игра средней подвижности «Островки».
4. Отработка элементов прыжков через гимнастическую скамейку (прямо, боком, с запрыгиванием на гимнастическую скамейку).
5. Отработка элементов прыжков в высоту с места и с разбега через планку.

**III.Заключительная (8 минут)**

1.Уборка спортивного инвентаря.

2.Подведение итогов урока (выделение наиболее активных учащихся, выставление оценок в дневники).

**Ход урока**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Дечтельность учителя |  | Организационно- методические указания |
| **I часть. Вводная (2 минуты)** | | | |
| ***1. Сообщение темы и задач урока.*** | Учащиеся садятся на лавочке, учитель сообщает обучающимся тему урока и проводит вводный инструктаж |  |  |
| ***2. Построение*** | Учащиеся по команде учителя строятся вдоль линии |  |  |
| **II часть. Основная часть (30 мин)** | | | |
| ***1. ОРУ в движении: (3 – 5 мин)*** | 1)Ходьба и ее разновидности (ходьба на пятках, на носках).  Обучающиеся по команде учителя поворачиваются направо и начинают движение по залу за учителем, меняя виды ходьбы на носках и пятках.  Во время выполнения упражнения учитель следит за осанкой учеников, оказывает помощь в выполнении упражнений.  2) Прыжки с продвижением вперед.  Обучающиеся продвигаются вперед, прыгая на двух ногах.  Учитель следит за правильностью выполнения упражнения (ноги при прыжке должны быть вместе).  3)Ходьба с восстановлением дыхания.  Учащиеся двигаются в замедленном темпе, при вдохе поднимают руки вверх, при выдохе опускают вниз. |  | Обучающиеся имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата могут не выполнять ходьбу на пятках и носках, ходят обычным шагом.  Обучающиеся имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата вместо прыжков продолжают ходьбу. |
| ***2. Комплекс ОРУ на месте: (7 – 10 мин)*** | 1) И.П.: стоя, руки вытянуты вперед, сжать пальцы в кулак, разжать кулак.  2)И.П.: руки в замок, круговые движения кисти.  3)И.П.: руки к плечам, круговые движения рук вперед, назад.  Учитель обращает внимание на амплитуду движений, следит за тем, чтобы локти были максимально подняты.  4) И.П.: руки на пояс, ноги на ширине плеч, наклоны туловища влево, вправо.  Учитель следит за тем, чтобы наклоны выполнялись в стороны. Упражнение делается в звуковом сопровождении «Тик – так» учителя и учеников.  5) И.П.: ноги врозь, руки вверх в замке. Рубящее движение руками с наклонам туловища вниз.  Учитель следит, чтобы наклон выполнялся максимально глубоко, сопровождался выдохом со словом «Ух».  6) И.П.: основная стойка, на счет один-два поднять левое колено, сделать хлопок руками под бедром, опустить ногу. На счет три-четыре поднять правое колено, сделать хлопок руками под бедром, опустить ногу.  Учитель следит за ходом упражнения, обращает внимание учащихся на высоту поднятого колена.  7) И.П.: руки на поясе, ноги вместе:  встать на носки – перекат на пятки. Упражнение выполняется на 4 счета.  При выполнении упражнения учитель следит за тем, чтобы учащиеся максимально отрывали пятку от пола.  8) И.П.: руки на поясе, ноги вместе, прыжки на месте.  Особое внимание уделяется осанки и положению ног.  9. И.П.: ноги вместе, руки внизу, на счет один-два руки вверх-вдох, на счет три-четыре руки вниз, наклонить туловище вперед-выдох.  Особое внимание уделяется восстановлению дыхания после активных упражнений. |  | Сжимать пальцы следует с силой, разжимать до полного выпрямления пальцев.  Учащиеся, которые не могут выполнить круговые движения, делают волнообразные движения руками.  Учащиеся, которые не могут выполнить круговые движения в полной амплитуде, могут выполнять упражнения по мере возможности.  Если ученик не может выполнить наклон корпуса, то он может выполнять наклоны головой.  Если ученик не может выполнить наклон корпуса максимально низко, выполняет его по мере возможности, учитель оказывает помощь нуждающимся учащимся.  Если ученик не может поднять высоко колено, то допускается хлопок по бедру и над бедром.  Обучающиеся имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата могут не выполнять данное упражнение (могут покачивается)  Учащиеся хорошо владеющие навыком прыжков на месте, выполняют упражнение с поворотом на 360 г. |
| ***3. Основные виды движений (20 мин)*** | 1.Отработка элементов прыжков через линию и препятствие левым и правым боком.  Упражнение выполняется индивидуально, остальные учащиеся наблюдают за выполнением упражнений. Упражнение начинают выполнять учащиеся, хорошо владеющие навыками прыжков.  2. Отработка элементов прыжков в высоту через препятствие с места.  Учитель предлагает разноуровневые препятствия для перепрыгивания.  3. Игра средней подвижности «Островки».  Цель: Отработка элементов прыжков в длину с места по разметкам.  Учитель знакомит учащихся с правилами игры: перепрыгивать с одного «островка» на другой.  4. Отработка элементов прыжков через гимнастическую скамейку (прямо, боком, с запрыгиванием на гимнастическую скамейку).  5. Отработка элементов прыжков в высоту с места и с разбега через планку.  Учитель дает инструкцию по выполнению упражнения, следит за постановкой ног, длиной разбега, страхует учащихся. |  | Учащиеся хорошо владеющие навыком прыгают через препятствие и выполняют большее количество прыжков, учащиеся слабо владеющие навыками выполняют прыжки через линию в меньшем количестве в сопровождении учителя.  Обучающиеся имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата могут перешагивать препятствия.  Расстояние между островками разное в зависимости от возможностей учащихся.  Учащиеся, которые плохо владеют навыком прыжков, поднимаются на скамейку с последующим спрыгиванием с подстраховкой учителя.  Объем предлагаемой динамической нагрузки индивидуальный.  Данное упражнение выполняется строго индивидуально: высота планки соответствует возможностям учащихся, также способ преодоления препятствия может быть разным. |
| **III.Заключительная (8 минут)** | | | |
| ***1.Уборка спортивного инвентаря.*** | По окончанию занятий учащиеся совместно с учителем убирают спортивный инвентарь на свои места. |  |  |
| ***2.Подведение итогов урока (выделение наиболее активных учащихся, выставление оценок в дневники).*** | Учитель уточняет у учеников, какими видами деятельности они занимались:  - Какие виды движений мы выполняли?  - Через какие препятствия мы прыгали?  - Какие виды прыжков вам понравились больше других?  Учитель отмечает активных учащихся, отмечает старания учеников, плохо владеющих навыками прыжков. Выставляет отметки в дневник. |  |  |
| **Учитель перед выполнением каждого упражнения проводит инструктаж по технике безопасности, страхует учащихся, не допускает перегрузки учеников.** | | | |