

Конспект урока по физической культуре во 2 классе

Тема урока: "Элементы самостраховки на основе вида спорта "дзюдо""

Цель: отработка видов ходьбы и бега, изучение элементов самостраховки на основе вида спорта дзюдо, обучение технике переката правым, левым боком.

Задачи:

- упражнять в ходьбе и беге;
- учить выполнять упражнения для освоения приемов переката;
- развивать ловкость, сноровку, двигательные навыки в игре «Музыкальные змейки»;
- Развивать общую физическую подготовку: быстроту, ловкость, координацию;
- учить придерживаться правил игры;
- прививать любовь к физкультуре и спорту, чувство товарищества, взаимоподдержки.
- воспитывать интерес виду спорта дзюдо.

Ход урока

Подготовительная часть.

Строевые упражнения: выполнение команд «направо», «налево», «кругом».

Комплекс ОРУ.

<https://yandex.fr/video/preview/13713757540171257882>

Разновидности ходьбы и бега:

ходьба обычная, с наклонами и поворотами, ходьба в приседе, перешагивание через предметы; бег «змейкой», «по кочкам», бег вокруг препятствий, челночный бег.

Восстановление дыхания.

2.Основная часть.

Правила гигиены на занятиях по дзюдо. Общие требования безопасности

1. К занятиям по дзюдо допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
2. Нельзя есть за 1,5 – 2 часа до начала занятий.
3. Занятия по дзюдо должны проводиться в спортивной одежде.
4. Учащиеся должны соблюдать правила личной гигиены (коротко стриженные ногти на руках и ногах, волосы коротко подстрижены или собраны в пучок с фиксацией их резинкой.). На занятии допускается находиться только в чистой спортивной одежде, если разрешены занятия в обуви, то в чистой (не уличной) спортивной обуви на низкой мягкой подошве без каблука (чешках, степках для единоборств, борцовках).

Повторим, что такое самостраховка.

«Самостраховка - это группа специальных действий, исполняя которые падающий борец не получит травму или любой другой вред. Самостраховка имеет чёткие правила исполнения. Эти правила выработаны в процессе многолетних тренировок дзюдоистами всего мира. Эти приёмы падения должен знать каждый, не зависимо от стажа и возраста занятий. Человек может упасть вперёд, набок, на спину, а также перекатываясь вперёд. Вот эти направления и есть виды самостраховки.

Изучение приемов самостраховки

Из упора присев перекаты с обхватом голеней на бок – вправо, влево.

Перекат выполняется из упора присев. Последовательно касаясь пола предплечьем, плечом, боком, спиной, другим боком и плечом прийти снова в упор присев.



Повторение

Из упора присев перекаты на спину, в группировке на спине с хлопком ладонями по гимнастическому мату.

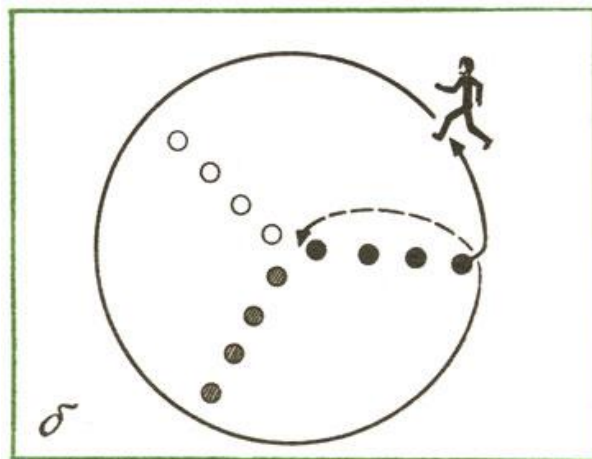
3.Заключительная часть.

Круговая эстафета

Описание и правила.

Все играющие делятся на три - пять команд и встают лучами от центра круга (наподобие спиц колеса), повернувшись левым или правым боком к центру. Каждый луч-шеренга является командой. Игроки, стоящие крайними от центра круга, держат в правой руке эстафетную палочку.

По общему сигналу крайние игроки с эстафетой бегут по кругу с внешней стороны мимо остальных «спиц» к своей команде и передают палочку ожидающему с края игроку, а затем бегут на другой конец своей шеренги (ближе к центру) и становятся там.



Получивший эстафету так же обегает круг и передает ее третьему номеру и т. д. Когда начинавший игру окажется с края и ему принесут предмет, он поднимает его вверх, возвещая об окончании игры его командой.

Правила запрещают во время игры касаться стоящих в «спицах» игроков, мешать тем, кто совершает перебежки. Упавшую палочку поднимают и продолжают бег. За нарушение правил начисляются штрафные очки.

Подвижная игра «Музыкальные змейки»

Описание и правила.

Играющие делятся на три команды, построенные в колонны в определенном месте. Каждая команда выбирает свою мелодию. Например: первая команда – марш; вторая – польку; третья – вальс. Как только зазвучит одна из мелодий, команда, выбравшая её, должна двигаться колонной по площадке в любом направлении за направляющим. Если зазвучит другая мелодия, так же действует следующая команда, а первая останавливается в основной стойке. При звучании третьей мелодии действия команды происходят аналогично. В ходе игры змейки переплетаются и могут оказаться в разных участках зала.

Через 2—3 мин учитель перебегают в любой конец зала, разводит руки в стороны — и музыка прекращается. Все команды должны по этому сигналу быстро построиться в колонны лицом к учителю в той же последовательности, что и перед началом игры.

Определяются команды, правильно выполнившие задание в порядке очередности, то есть занявшие 1, 2, 3-е места.