Конспект открытого урока по физическо культуре по разделу программы «Гимнастика» для учащихся 6а класса.

Тема открытого урока: Совершенствование акробатических элементов и обучение лазанию по канату в два приема.

Основные задачи:

1.Совершенствовать акробатические элементы.Обучить лазанию по канату в два приема.

2.Формировать правильную осанку, способствовать профилактике плоскостопия.

3.Развивать гибкость.

4. Способствовать воспитанию трудолюбия, смелости и решительности.

Место проведения спортзал лицея.

Время проведения 9часов 50 минут-10часов 30минут.

Дата проведения 22.11.2014.

Инвентарь и оборудование: канат, гимнастические палки-25шт. 5 матов.

Урок проводит: Горенко Валерий Валерьевич, учитель физической культуры ГБОУ лицея № 419 Санкт-Петербурга.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частные задачи | Содержание учебного материала | дозировка | Организационно-методические указания. |
| Подготовительная часть -12-15 минут |
| Организовать занимающихся для проведения урока  | 1.Построение в шеренгу. Оглашение задач урока. Инструктирование по технике безопасности. | 1 мин. | Построение в левой верхней части зала. Сообщение задач урока, инструктаж по технике безопасности. |
| Подготовить сердечно-сосудистую систему к работе | 2.Ходьба | 1/4к. | Набрать дистанцию перед выполнением упражнений. Дистанция 2 шага. |
| 3.Бег. | 2круга | Напоминать про работу рук. Про дыхание.Вдох через нос, выдох ртом. |
| Подготовить мышы ног. | 4.Бег с высоким подниманием бедра5.Бег с захлестом голени назад | 1/2куга | Выполнять по команде учителя . учитель задает ритм выполнения упражнения |
| Восстановить показатели ЧСС,ЧД,ГД. | 6.Ходьба | 1 круг | Занимающиесяидут шагом, выполняя глубокий вдох. Выдох. |
| Организовать занимающихся для проведения ОРУ с палкой. | Перестроение из шеренги уступами. | 0,5мин | Класс, на 9,6,3,наместе рассчитайсь.По расчету шагом марш!(Групповод раздает палки) |
| Активировать организм к проведению основной части урокаПодготовить мышцы ног к предстоящей работе | 7. И.П. стойка. Палка вниз, хват руками на ширине плеч.1-Шаг правой вперед, левая назад на носок, палка вверх.2-И.П.3-4- тоже с другой.8.И.П. Стойка , палка вниз. Хват на ширине плеч.1-присед палка вперед вертикально вправо.2-И.П.3-4-тоже в другую сторону. | 4 раза4раза | Выполнять под счет учителя. Напоминать про осанку, руки прямые.Выполнять под счет учителя.  |
| Подготовить мышцы спины. | 9.И.П. Стойка ноги врозь.Хват руками на ширине плеч.1-Наклон прогнувшись, палка вверх.2.И.П.3-4-Палка на предплечья сзади.5-Наклон назад.6-Стойка ноги врозь. Палка на предплечья сзади.7-8-И.П. | 4раза | Выполнять под счет учитля. Соблюдать технику безопасности . при выполнении наклонов ноги прямые . спина прогнута. |
| Подготовить мышцы рук. | 10.И.П. Стойка ноги врозь , палка вперед.1-2-круг правой вперед3-4-круг левой вперед5-6 подбросить палку и поймать хватом снизу.7-8 подбросить палку и поймать палку обычным хватом в И.П. | 4 раза | Выполнять под счет учителя. Сконцентрировать внимание занимающихся на ловле палки. Желательно не терять палку. |
| Подготовить связки для выполнения упр. На растяниваниеПодготовить дыхательный аппарат к работе | 11.И.П. Стойка палка вперед.1-Скрестный мах к правой.2-И.П.3-4 Тоже с другой.12.И.П. Стойка правым боком к палке1-Прыжком через палку2- прыжком через палку.3- прыжком стойка ноги врозь.4-прыжком И.П. | 4раза4 раза. | Выполнять под счет учителя. С умеренной амплитудой движения.Выполнять под счет учителя. С каждым подходом увеличивать частоту движения. |
| Подготовить занимающихся для проведения основной части урока. | Подготовить зал для обучения лазанию по канату | 1мин. | Постелить под канат два мата.Поставить 2 скамейки. |
| Основная часть- 22-25 минут |
| Создать представление о лазании по канату в два приема. | Показ ученикам технику выполнения. И.п. – вис на прямой руке, другая рука держит канат на уровне подбородка.  1 – сгибая ноги вперёд 2 – разгибая ноги (отталкиваясь), подтянуться на одной руке, а другой перехватить канат вверху.  | 1мин | Объяснение ощибок, возникающих в процессе обучения. Демонстация лазания по канату учителем |
| Выполненить имитационные движения лазания  | И.П. Сед на скамейке. Хват как на канате.Выполнять движения из седа на скамейке. | 10раз | Совершать движения. По команде учителя. Быть особо внимательным на канате. |
| Выполнить лазание на канате  | И.п. – вис на прямой руке, другая рука держит канат на уровне подбородка.  1 – сгибая ноги вперёд 2 – разгибая ноги (отталкиваясь), подтянуться на одной руке, а другой перехватить канат вверху. | 3 раза | Выполнять со страховкой учителя. Контролировать дисциплины. Один ученик выполняет лазание по канату.Остальные выполняют имитационные движения на скамеке. |
| Подготовить занимающихся к выполнению акробатических элементов. | Подготовка зала. К выполнению комбинации. | 0,5мин | Постелить 5 матов одной дорожкой. |
| Проверить исходный уровень занимающихся. | И.П. Упор сидя1.-Перекат назад2.-Перекат вперед в И.П. | 5 раз. | Напоминать, что голова прижата к подбородку. Каждая рука обнимает свою ногу. Группировка плотная . |
| Выполнить акробатические элементы отдельно | И.П. упор присевВыполнить кувырок вперед | 1х5р | Выполнение серии кувырков вперед.напоминая про правило выполнения кувырков. |
| Выполнить оценочную комбинацию. | И.п. ОС.1- стойка на правой левая назад к верху (ласточка).2-Приставляя левую- упор присев.3-4 два кувырка вперед5-перекатом назад стойка на лопатках.6- перекатом вперед в упор присев.7-Прыжок, руки в стороны.8-И.П. | 1 раз | Выполнять с разрешения учителя.соблюдать технику безопасности. Комбинация выполняется слитно. Поточно.Пока выполняет один ученик.остальные выполняют наклоны вперед. |
| Проверить достигнутый уровень выполненияПодготовить зал к проведению заключительной части урока. | Выполнение комбинации на оценкуУборка матов. Построение в одну шеренгу. | 1раз0,5мин. | Оценочное суждение по критериям :«5»-Выполнение без ошибок«4»- Выполнение с одной значительной ошибкой.«3»- выполнение с одной грубой шибкой.«2»- невыполнение упр, Каждые два ученика убирают маты. |
| Заключительная часть 5-7 мин |
| Снизить эмоциональный фон занимающихся. | Упражнение « Рассчитай внутреннюю минуту». | 3мин | Занимающиеся ходят по кругу, отсчитывая для себя внутреннюю минуту.Их задача остановится именно тогда, когда по их мнению минута закончится.Учитель засекает время на секундомере. |
| Организовать занимающихся для сообщения результатов урока | Построение в одну шеренгу | 1 мин. | Учитель сообщает результаты проведенного урока. Оценки за выполнение комбинации. |