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 бедра  5.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 урока  Подготовить 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 раза  4раза | 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 вперед  3-4-круг левой вперед  5-6 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 растянивание  Подготовить 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 палке  1-Прыжком через палку  2- прыжком через палку.  3- прыжком стойка ноги врозь.  4-прыжком И.П. | 4раза  4 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 сидя  1.-Перекат назад  2.-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 присев  Выполнить 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 вперед  5-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 выполнения  Подготовить зал к проведению заключительной части урока. | Выполнение комбинации на оценку  Уборка матов. Построение в одну шеренгу. | 1раз  0,5мин. | 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. |