Конспект урока №500 по гимнастике (девочки 10 класс)

Дата проведения: 23.12.2012г 13ч55мин Продолжительность 45 мин

Место проведение: ГБОУ 500 Пушкинского района, спортивный зал.

Оборудование: гимнастические маты, гимнастическая дорожка, мультимедийный проектор, видео презентация.

Основные задачи:

1. Совершенствовать технику выполнения акробатической комбинации (7-9 элементов)
2. Закрепить технику ранее изученных элементов и их совершенствование в различных соединениях.
3. Воспитание эластичности красоты движений, чувства товарищества взаимопомощи.
4. Развитие координационных способностей.
5. Формирование ценностных отношений к себе, обществу, физической культуре.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Часть  урока | Частные задачи | Содержание | дозировка | Методические  приемы |
| П  О  Д  Г  О  Т  О  В  И  Т  Е  Л  Ь  Н  А  Я  Ч  А  С  Т  Ь  14  м  и  н  у  т | 1.Создать условия для концентрации внимания  2.Активизация сердечно сосудистой системы  3. Профилактика плоскостопии и осанки.  4. Акцентрировать внимание  5.Совершенствование опорно – двигательного аппарата. | 1. Построение, рапорт.   Бег  Ходьба  - походный шаг  - на носках  - на пятках  - на внешнем своде стопы  - перекатом с пятки на носок.  Перестроение в две шеренги.  О.Р.У ( на английском языке)  1.И.п стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.  1-2-3-4 круговые движения головой в правую сторону  1-2-3 в левую сторону  4- И.П   1. И.п стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища   1-2-3-4 круговые движения руками вперед  1-2-3 круговые движения назад  4 И.П   1. И.п ноги на ширине плеч , руки на поясе   1-наклон туловища в правую сторону  2- наклон туловища в перед,  3- наклон туловища в левую сторону,  4- И.П  4.И.п стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе  1-2-3-4- круговые движения туловищем в правую сторону,  1-2-3-в другую сторону,  4-И.П  5.И.п О.с руки на поясе  Приседание.   1. И.П выпад правой вперед, руки на колено   1-2-3 пружинистые приседания, 4 смена положения ног прыжком.   1. И.П О.с руки в вдоль туловища   1-2-3-накловы туловища вперед, руками достать пол,  4-И.П   1. И.п стойка ноги врозь, руки вперед в верх, 2. Мах левой достать ладони правой руки, 3. И.П 4. Мах правой достать ладони левой руки, 5. И.П. 6. И.п стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища 7. Мах правой назад, руками вперед вверх, 8. И.П 9. Мах левой назад, руками вперед вверх, 10. И.П   10- И.П О.с руки на поя.   1. Стойка ноги врозь, руки в стороны. 2. О.с хлопок над головой. 3. Стойка ноги врозь, руки в стороны. 4. И.П.О.с руки на поясе. | 2 мин  5 мин  1 круг  1 круг  1 круг  1 круг  1 круг  30 сек  6-8 повторений  6-8 повторений  6-8 раз.  6 раз  20 раз  8 повторений.  6-8 раз  6-8 раз.  8 повторений.  6 -8 повторений | В шеренгу  Сообщить цели и задачи, проверить спортивную форму, сдача рапорта.  Темп медленный, дистанция два шага.  Темп медленный, спина прямая, руки в различных и.п.по заданию учителя, дистанция 2 шага.  Перестроение по команде через середину зала в колонну по два, марш!  Дистанция 3 шага.  Выполнение упр. Медленно.  Спина прямая, руки прямые, выполняем интенсивно.  Спина прямая.  Ноги прямые, туловище держим ровно.  Спину держим ровно, пятки стараемся не отрывать от пола.  Выполняем интенсивно.  Ноги прямые, стараемся достать до пола ладонями.  Выполняем интенсивно, спина прямая.  Выполняем с максимальной амплитудой, спина прямая.  Выполнение прыжков интенсивно с ускорением. |
| О  с  н  о  в  н  а  я  ч  а  с  т  ь  24  м  и  н  у  т | 6.Акцентрировать внимание для основной части, перестроение, поставить инвентарь.  7. Закрепить технику выполнения акробатической комбинации. | Перестроение из 2 в 1 шеренгу.   * 1. И.П .О.с. Шагом вперед, руки в стороны- одновременный поворот на 360 градусов в стойку ноги врозь, руки в стороны.   2. Шагом одной равновесие руки в стороны « ласточка»   3. Шагом одной , прыжок со сменой согнутых ног вперед, шагом одной, прыжок со сменой прямых ног- шаг и, приставляя ногу, упор присев.   4. Кувырок в перед в упор присев и , перекат в стойку на лопатках.   5. Перекат в перед в упор присев- встать , шагом одной и мах другой поворот кругом в стойку руки в верх.   6. Махом одной, толчок другой два переворота в сторону слитно « слитно» в стойку ноги врозь, руки в стороны – приставляя ногу поворот в сторону движения, руки вверх.   7. Кувырок вперед и вверх прогнувшись.   8. Кувырок вперед , прыжок вверх с поворотом на 360 градусов.   9. И.п О.с | 2 мин  22 мин | Класс на пра-во, шагом –«Марш!»в колонну по одному в обход на лево «марш!»  Расстелить дорожку, выложить маты.  Комбинация выполняется медленно, каждый элемент фиксируется, носки оттягиваем, равновесие держим, упражнения координируем.  Должна присутствовать красота движений. |
| з  а  к  л  ю  ч  и  т  е  л  ь  н  а  я  ч  а  с  т  ь  7мин | 8.Акцентрировать внимание учащихся для заключительной части.  9.Восстановить ЧСС и профилактика плоскостопии.  10.Подвести итоги учебной деятельности учащихся на уроке в целом и сообщить домашние задание. | Построение в одну колонну.  - Ходьба со сменой положения рук и ног.  - на пятках, руки на поясе  - на носках руки вверх  - на внешнем своде стопы, руки на плечах.  Перестроение в шеренгу. | 30 сек  1 круг  1 круг  1 круг  3 мин | В одну колонну «Стройсь!»  Следить за осанкой, дистанция 2 шага, выполнения упражнений медленно.  Выставление оценок, исправления ошибок, домашние задание. |

Учитель физической культуры : Крундышева Н.С