

Учитель физической культуры

МБОУ Горевская СОШ

Круглов Д.Е

2012 год

Тема урока: гимнастика

Тип урока: комбинированный.

Цель урока: разностороннее физическое развитие учащихся с помощью гимнастических упражнений

Задачи урока:

**Образовательные:**

Ознакомить учащихся с пассивной и активной гибкостью.

Мальчики:

1. Обучить подъему перевороту в упор толчком двумя;

2. Закрепить технику выполнения кувырка вперед в стойку на лопатках;

3. Совершенствовать комбинацию акробатических упражнений.

Девочки:

1. Совершенствование махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь;
2. Закрепить технику выполнения кувырка назад в полушпагат;
3. Совершенствовать комбинацию акробатических упражнений.

**Развивающие:**

1. Развитие вестибулярного аппарата, силу мышц рук и координацию движений;
2. Формировать правильную осанку.

**Воспитательные:**

1. Создать благоприятное условие для воспитания самоконтроля и самооценки достигнутых результатов;
2. Воспитать у детей самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: гимнастические маты, брусья, перекладина, мультимедийная установка, карточки с комбинациями.

Время проведения урока: 45 мин.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание урока | Дозировка | ОМУ |
| **I** | **Подготовительная часть урока** | **12 мин.** |  |
| 1 | Вход в зал, построение, приветствие  - «Здравствуйте!» **(Слайд№2)** | 30 сек | В шеренгу, обратить внимание на внешний вид |
| 2 | Сообщение задач урока:  - Ребята, посмотрите, пожалуйста, на **(Слайд №3).**  - Как вы думаете, что сегодня на уроке мы с вами будем выполнять. (Дети отвечают).  - Правильно, ребята, сегодня мы с вами будем выполнять упражнения на перекладине (мальчики), на брусьях (девочки), и акробатические упражнения. | 1 мин. | Спина прямая, пятки вместе. |
| 3 | - Ребята, скажите мне, пожалуйста, что такое шеренга? **(Слайд №4).**  *(это строй когда учащиеся стоят плечом к плечу*)  - Кто такой направляющий и замыкающий? (*стоящий впереди строя, и в конце строя)*  - Как называется расстояние в колонне? *(Дистанция)* | 1 мин. | Ответы четкие. По команде делать шаг вперед. |
| 4 | Расчет:1. «По порядку рассчитайсь».  2.«На первый, второй рассчитайсь» | 30 сек. | Громко, четко. |
| 5 | Строевые приемы:  1.Повороты «Направо», «Налево», «Кругом»  2.На 1-2 шаг вперед с левой ноги;  На 3-4 поворот на право;  На 5-6 приставной шаг вправо;  На 7-8 поворот налево.  3.Поворот «Направо» | 1 мин | По расчету – марш!  Равнение на направляющего.  Четко |
| 6 | Перестроение «В обход налево в колонну по одному шагом - Марш» |  | В колонну по одному |
| 7 | Перестроение из одной колонны в две «Налево в колонну по два – марш»  Перестроение в колонну по одному «Слева в обход налево в колонну по одному – марш» | 1 мин. | По команде равнение в затылок |
| 8 | - Ходьба на носках, руки на пояс;  - Ходьба на пятках, руки за голову;  - Ходьба перекатом с пятки на носок, руки вверх;  - Полуприсед, руки в сторону. | 1 мин | В колонну по одному.  Ноги прямые, спина прямая |
| 9 | Бег.  - Бег прямыми ногами вперед,  -Бег прямыми ногами назад.  -Бег приставными шагами правым боком, - левым.  - Бег спиной вперед. | 1 мин | По диагонали  Ноги прямые |
| 10 | Ходьба | 30 сек | Восстановить дыхание. |
| 11 | Перестроение | В шеренгу |
| 12 | ОРУ | 5 мин. | (на матах) |
| 1)  И.п. – сидя на мате в упоре сзади.  1-4 – круговые движения головой влево 5-8 – то же вправо  2)  И.п. – сидя на мате, руки в стороны 1-2 – круговые движения кистями внутрь 3-4 – то же в локтевых суставах 5-8  – то же в другую сторону  3)  И.п. – сидя на мате, руки за голову.  1 – поворот туловища влево 2 – и.п. 3-4 – в другую сторону  4)  И.п. – сидя на мате, руки за головой. 1 – руки вверх 2 – наклон вперед 3 – выпрямиться, руки вверх  4 – руки за голову.  5)  И.п. – сидя на мате, руки в упоре сзади. 1 – прогнуться, поворот налево, правую руку вверх 2 – и.п. 3-4 – то же в другую сторону  6)  И.п. – сидя на мате, упор сзади на локтях. 1 – 4 – скрестные махи вперед «ножницы»  7)  И.п. – лёжа на животе, руки вверх. 1 – прогнуться, руки вверх 2 – и.п.  8)  И.п. – упор присев 1 – кувырок вперёд 2 – и.п.  3 – кувырок назад 4 – и.п. | 3-4 раза в каждую сторону  5-6 раз в каждую сторону  3-4 раза в каждую сторону    7-8 раз    5-6 раз в каждую сторону    7-8 раз    7-8 раз    7-8 раза | Спина прямая, выполнять с максимальной амплитудой  При наклоне ноги не сгибать  Туловище прямое, не сгибаться в упоре на руке    Максимальная амплитуда    Ноги прямые  Не касаться руками пола  Кувырки выполнять в плотной группировке |
| 13 | Перестроение  «Общее построение» |  | В одну шеренгу |
| **II** | **Основная часть урока** | **30 мин** |  |
| 1 | **-** Ребята, мы знаем, что основным физическим качеством в гимнастике является гибкость.Давайте вспомним, что такое гибкость? **(Слайд №5).**  Ответы детей.  (Гибкость – это способность человека выполнять движения с большой амплитудой.)  *Гибкость хорошо развивается до 15-16 лет. Упражнения на гибкость могут быть активными , т.е. выполняться самостоятельно, и, пассивными, т.е. при помощи партнера, учителя, тренажеров. Эти упражнения связаны с наклонами, махами, вращениями. Количество упражнений с каждой тренировкой необходимо увеличивать. Наибольший эффект в развитии гибкости достигается при ежедневном выполнении упражнений.*  *Посмотрите, пожалуйста, на основные упражнения.* **(Слайд №6).**  - С помощью какого теста, мы можем проверить гибкость? (*наклон вперед)* **(Слайд №7).**  **Тестирование.** Проверка гибкости. |  | После ответов детей дать точное понятие гибкости.  Показ слайда.  По линейке в положении сидя. |
| 2 | Проверка домашнего задания.  - Перед тем как, разойтись по отделениям, Ксюша нам покажет свое домашнее задание. | 1,5 мин. | Показ презентации |
| 3 | Перестроение по отделениям.  Итак, на первой станции:  **Мальчики акробатические упражнения (Слайд №8).** Кувырок вперед в стойку на лопатках; и комбинацию. Напоминаю технику выполнения: *Из упора присев, разгибая ноги, согнуться в тазобедренных суставах и, наклоняя голову на грудь, опуститься на шею и лопатки. Далее, не отрывая носки от пола, подставляя руки под спину, поднять ноги в стойку на лопатках, перекатом вперед в группировке встать.*  Второе отделение  **Девочки – брусья Р/В (Слайд №9).**  махом одной, толчком другой подъем  переворотом в упор на н/ж  Техника выполнения  *И. п.- энергичным махом одной ногой вверх-назад и толчком другой согнуться в тазобедренных суставах и, подтягиваясь, перенести прямые ноги через перекладину. Затем, опираясь на нее бедрами и руками, разогнуть руки, отвести голову назад, выпрямится и принять положение упора.* | 6 мин | «К первому виду занятии шагом – Марш!»  Мальчики работают самостоятельно  D:\Documents and Settings\Цынус\Local Settings\Temporary Internet Files\Content.Word\грамоты 2010 г..bmp  Сильные ученики оказывают помощь слабым.  D:\Documents and Settings\Цынус\Local Settings\Temporary Internet Files\Content.Word\грамоты 2010 г.0003.bmp |
| 4 | Построение. Переход на другую станцию:  **Девочки**: **акробатические упражнения.** **(Слайд №10).** Выполняют кувырк назад в полушпагат.  Техника выполнения: *заканчивая кувырок назад, согнуть одну ногу к груди и, опираясь на руки, поставить ее на колено, другую ногу не сгибать и не опускать; выпрямиться, разогнуть руки в упоре стоя на колене. Опуская ногу и отодвигаясь, выпрямиться, скользя руками по полу, - полушпагат.*  **Мальчики:** **(Слайд №11).** **Перекладина**  Подъем переворотом в упор толчком двумя;  Техника выполнения: *Вис хватом сверху; подтягиваясь, поднять ноги к перекладине и, переворачиваясь вокруг оси снаряда, выйти в упор на прямые руки. Положения виса и упора фиксируются; опускание в вис выполняется произвольным способом.* | 6 мин. | В шеренгу. Девочки работают самостоятельно    D:\Documents and Settings\Цынус\Local Settings\Temporary Internet Files\Content.Word\грамоты 2010 г.0001.bmp  Объяснение и показ.    Следить за страховкой. |
| 5 | Перестроение «Общее построение» |  | В шеренгу |
| 6 | Игра «Самый умный»  - Ребята, сейчас у нас с вами будет игра «Самый умный». Я вам буду задавать вопросы, а вы должны выбрать правильный ответ . Кто отвечает правильно, делает шаг вперед. **(Слайд №12).** | 2,5 мин | На слайде показать вопросы. |
| **7** | - Теперь мы узнаем, кто у нас «Самый быстрый».  Эстафеты. 1. Кувырок вперед, до стойки вернуться в команду.  2. Мост (фиксация) добежать до стойки вернутся в команду. |  | Разделить на две команды.  Начинать по свистку. |
| **III** | **Заключительная часть урока** | **3 мин.** |  |
| 1 | Построение |  | В шеренгу |
| 2 | Подведение итогов урока. Домашнее задание.  - Ребята, скажите мне, пожалуйста, какое упражнение вызвало у вас затруднение при выполнении и почему?  Выставление оценок:  -Сегодня на уроке работали все хорошо,  Чтобы выполнять упражнения на снарядах технически правильно, вам необходимо укреплять ваш мышечный аппарат. Для этого надо делать упражнения на растяжку, которые называют стретчингом. **(Слайд №24).** |  | Выслушать мнение детей.  Раздать буклеты. |
| 3 | Игра на внимание «Голос»  Учитель говорит и показывает задание, ученики должны выполнять только то задание, которое сказал учитель. | 5-6 раз | Руки прямые. Быть внимательными. |
| 4 | «Урок закончен, до свидания!»  Выход из зала. **(Слайд №25).** |  | В колонну. |

Список литературы

1. Учебник «Физическая культура 5-7 классы» под ред. М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2008. -156 с.
2. «Методика обучения основным видам движения на уроках физической культуры в школе». – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2008. – 176с.
3. «Методика преподавания гимнастики в школе». – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2000. - 448с.