Конспект открытого урока

по гимнастике

для учеников 7 класса 463 школы

**Дата проведения:** 17.12.2012.

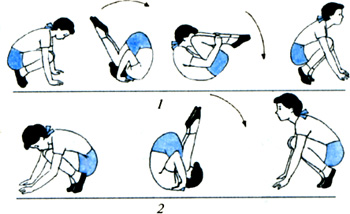
**Продолжительность урока:** 45 минут (‘).

**Место проведения:** спортивный зал школы № 463.

**Инвентарь и оборудование:** гимнастические маты, гимнастическая палка.

Задачи урока:

1. Совершенствовать технику строевых упражнений.
2. Способствовать формированию правильной осанки в ходьбе, беге и ОРУ.
3. Способствовать развитию координации движений и выносливости при выполнении танцевальных упражнений и ОРУ под музыку.
4. Воспитывать чувство коллективизма при установке и уборке спортивного инвентаря.
5. Разучить технику длинного кувырка вперед.
6. Содействовать развитию ловкости и быстроты при проведении подвижной игры.



|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Часть  урока | Частные задачи | Содержание урока | Дози-  ровка | Организационно-  методические указания |
| Подготовительная-17'  Основная- 23’  Заключительная-5’ | 1. Организовать класс 2. Подготовить дыхательную и ССС к предстоящей работе 3. Прививать навык коллективных действий 4. Подготовить опорно-двигательный аппарат к предстоящей работе 5. Способствовать привитию навыка коллективных действий 6. Создать представление о длинном кувырке вперед 7. Закрепить технику группировки 8. Закрепить технику стойки на лопатках 9. Способствовать совершенствованию длинного кувырка вперед 10. Способствовать развитию ловкости и быстроты при проведении подвижной игры 11. Способствовать развитию внимания у учеников 12. Подвести итоги урока | 1. Построение, сообщение задач урока.    1. Строевые упражнения:   -повороты на месте   1. Ходьба с различными положениями рук:   -на носках  -на пятках  -перекатом с пятки на носок  2.1. бег   1. Перестроение из колоны по одному в колону по три, поворотом налево в движении. 2. ОРУ и танцевальные движения под музыку   4.1. Наклоны головы вправо, влево, вперед, назад.  4.2.Повороты голову вправо, влево.  4.3.Ходьба на месте с различными движениями рук  - веред  - вверх  - в стороны  и т.д  4.4.Ходьба на месте с движением плечами вперед и назад.  4.5.То же плечами вверх - вниз  4.6. И.п.- стойка ноги врозь  1-наклон вперед,  руки вперед  2- наклоны назад,  руки за голову  4.7. И.п.- стойка ноги врозь, руки на пояс  1- полуприсед с поворотом вправо  2- и.п.  3- тоже влево  4- и.п.  4.8. И.п.- стойка ноги врозь  1,2- 2 наклона к правой ноге  3,4- то же к левой  4.9. 2 приставных шага вправо с круговым движением правым плечом  4.10. То же,но руки выполняют круговое движение в сторону приставных шагов  4.11. То же, но руки идут вперед- к себе  4.12. Шаг правой вправо, захлест левой назад, руки, согнутые в локтях, в стороны  То же в другую сторону  4.13. 4 шага вправо, приставить ногу  То же в другую сторону  4.14. Прыжок на правой, левую согнуть назад- вправо, рук и внизу скрестно.  То же с другой ноги  4.15. Прыжки на правой, левую согнуть вперед- вправо и приставить.  То же на другой ноге  4.16. 1,2,3- три подскока вперед  4-приставить ногу  5,6,7- три подскока назад  8-отставить правую назад  4.17. 1,2,3- три прыжка на левой, правая вперед, вправо, назад  4- прыжок на двух, хлопок  То же с другой ноги  4.18. Ходьба на месте  4.19. То же в полуприседе  4.20. То же в стойке ноги врозь  4.21. 1-шаг правой вперед- вправо на пятку, таз вправо  2-шаг левой влевой на пятку, таз влево  3-шаг правой назад  4-шаг левой назад  4.22. Ходьба на месте  5.1.Перестроение из колонны по три в колонну по одному  5.2. Подготовка мест занятий к предстоящей работе    1. Выполнение длинного кувырка вперед.  Из и.п.- упор присев, подавая плечи вперед и разгибая ноги при отталкивании, подбородок на себя, выполнить перекат и прийти в группировку.  2. Выполнение группировки  - из упора присев  - из о.с.  2.1. Выполнение перекатов в группировке  3.Выполнение стойки на лопатках  -из и.п. лежа на спине  -из упора присев перекат в стойку  4. Выполнение кувырка вперед из упора присев  4.1. Поточные кувырки вперед  5. Подвижная игра “Успей поймать палку”.  -Участники становятся по кругу. Водящий в центре круга придерживает гимнастическую палку. Он называет имя любого участника в кругу и, аккуратно отдергивая руку от палки, бежит в противоположную сторону от названного игрока и становится в круг. Задача вызванного игрока- успеть поймать палку. Если он её поймает, то предыдущий водящий снова водит   1. Выполнение упражнений на внимание 2. Построение в одну шеренгу | 1’30’’  30’’  1’30’’  1’30’’  7’  8 раз  6 раз  16 раз  16 раз  16 раз  6 раз  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  4 раза  8 раз  8 раз  6 раз  6 раз  12 ш.  12 ш.  12 ш.  12 ш.  30’’  30’’  2’  2’  2’  5’  4’  6’  6’  3’  2’ | Проверить состав учеников, их внешний вид. В шеренге  Руки на пояс, к плечам, за голову; в колонну по одному, дистанция 2 шага  Темп медленный; в колонну по одному; дистанция 2 шага  Команда: “Налево, в колонну по три, марш!” Интервал и дистанция 3 шага  Способ- поточно  Амплитуда движений постепенно увеличивается  Руки поднимаются одновременно и поочередно  Команда: “Налево! В колонну по одному, в обход налево, шагом марш!”  Установить маты для акробатики.  Рассказ, показ. Во время переката ноги выпрямлены  Правая рука обхватывает правую голень, левая левую, подбородок на себя между коленями. Исправить ошибки  После нескольких перекатов прийти в упор присев.  Руками упереться себе в спину, локти перпендикулярны туловищу, носки оттянуты. Сначала выполнять стойку со страховкой. Страховать за ноги спереди и под спину. Оценить лучших.  Руки на мате, во время переката ноги выпрямлены  Следующий выполняет по сигналу учителя. Исправить ошибки  Расстояние между участниками по кругу полшага. Водящий ладонью сверху придерживает палку  Ученики выполняют различные упражнения в ходьбе только при слове “класс”. Кто ошибся - в конец колонны.  Выявить лучших за урок; дать домашнее задание. |

Конспект подготовила Цыба Е.В.