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.



|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Частьурока | 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 месте1. Ходьба с различными положениями рук:

-на носках-на пятках-перекатом с пятки на носок2.1. бег1. 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.д4.4.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 голову4.7. 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 левой4.9. 2 приставных шага вправо с круговым движением правым плечом4.10. То же,но руки выполняют круговое движение в сторону приставных шагов4.11. То же, но руки идут вперед- к себе4.12. Шаг правой вправо, захлест левой назад, руки, согнутые в локтях, в стороныТо же в другую сторону4.13. 4 шага вправо, приставить ногуТо же в другую сторону4.14. Прыжок на правой, левую согнуть назад- вправо, рук и внизу скрестно.То же с другой ноги4.15. Прыжки на правой, левую согнуть вперед- вправо и приставить.То же на другой ноге4.16. 1,2,3- три подскока вперед 4-приставить ногу 5,6,7- три подскока назад 8-отставить правую назад4.17. 1,2,3- три прыжка на левой, правая вперед, вправо, назад 4- прыжок на двух, хлопокТо же с другой ноги4.18. Ходьба на месте4.19. То же в полуприседе4.20. То же в стойке ноги врозь4.21. 1-шаг правой вперед- вправо на пятку, таз вправо 2-шаг левой влевой на пятку, таз влево 3-шаг правой назад 4-шаг левой назад4.22. Ходьба на месте5.1.Перестроение из колонны по три в колонну по одному5.2. 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 группировке3.Выполнение стойки на лопатках -из и.п. лежа на спине -из упора присев перекат в стойку4. Выполнение кувырка вперед из упора присев4.1. Поточные кувырки вперед5. 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 водит1. Выполнение упражнений на внимание
2. Построение в одну шеренгу
 | 1’30’’30’’1’30’’1’30’’7’8 раз6 раз16 раз16 раз16 раз6 раз8 раз8 раз8 раз8 раз8 раз8 раз4 раза8 раз8 раз6 раз6 раз12 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 шеренгеРуки на пояс, к плечам, за голову; в колонну по одному, дистанция 2 шагаТемп медленный; в колонну по одному; дистанция 2 шагаКоманда: “Налево, в колонну по три, марш!” Интервал и дистанция 3 шагаСпособ- поточноАмплитуда движений постепенно увеличиваетсяРуки поднимаются одновременно и поочередноКоманда: “Налево! В колонну по одному, в обход налево, шагом марш!”Установить маты для акробатики.Рассказ, показ. Во время переката ноги выпрямленыПравая рука обхватывает правую голень, левая левую, подбородок на себя между коленями. Исправить ошибкиПосле 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 выпрямленыСледующий выполняет по сигналу учителя. Исправить ошибкиРасстояние между участниками по кругу полшага. Водящий ладонью сверху придерживает палкуУченики 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.