**Развернутый конспект «открытого» урока по физической культуре**

**Учитель: Зуев Сергей Владимирович**

**Раздел: «**Гимнастика с основами акробатики»

**Тема: «**Освоение акробатических упражнений: кувырки, стойки»

**Класс:** 7

**Дата проведения:** 17.11.2015

**Цель:** развитие гибкости, силы, координационных способностей.

**Задачи:** освоить акробатические упражнения - для мальчиков: кувырок назад, стойки на голове, для девочек: кувырок вперед, стойка на лопатках.

**Учебные вопросы:**

1. развитие двигательных качеств в акробатике;
2. фитнес-аэробика в гимнастике;
3. динамические и статические упражнения: кувырки и стойки.

**Время:** 40 мин.

**Метод:** коллективный способ обучения.

**Форма:** урок – обобщение;

**Инвентарь:**

* маты гимнастические – 6 шт;
* мячи баскетбольные - 2 шт;
* палочки эстафетные – 2 шт.;
* музыкальный центр.
* Компьютер с проектором.

**Место проведения:** спортзал.

**Литература:**

1. М.Я. Виленский «Физическая культура для учащихся 5-7 классов» - М., «Просвещение», 2007.
2. В.И. Ковалько «Поурочные разработки по физкультуре для 5-9 классов» - М., «ВАКО», 2005.

**ИКТ:** Презентации ***«Динамические и статические упражнения», «Развитие двигательных способностей».***

**ЭОР:** [images.yandex.ru](http://yandex.ru/images?uinfo=sw-1280-sh-1024-ww-1022-wh-833-pd-1-wp-5x4_1280x1024-lt-115)›[**видео** **разновидность** **ходьбы**](http://yandex.ru/images/search?text=%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE%20%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D1%85%D0%BE%D0%B4%D1%8C%D0%B1%D1%8B&stype=image&lr=51&noreask=1&source=wiz&uinfo=sw-1280-sh-1024-ww-1022-wh-833-pd-1-wp-5x4_1280x1024-lt-115)

[www.**music**-fitness.ru/market/shop.browse/2.html-](http://www.music-fitness.ru/market/shop.browse/2.html-) (музыка для фитнес-аэробики)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание урока | Дозировка | Организационно- методические  указания |
| **1**  1.1  1.2  1.3  1.4  1.5  **2**  2.1  2.3  2.4  2.5  2.6  **3.** | **Подготовительная часть:**  **ИНСТРУКТАЖ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ на занятиях гимнастикой**  Построение. Приветствие.  Сообщение задач урока.  Строевые упражнения.  Разновидности ходьбы:  ВИДЕОРОЛИК [images.yandex.ru](http://yandex.ru/images?uinfo=sw-1280-sh-1024-ww-1022-wh-833-pd-1-wp-5x4_1280x1024-lt-115)›[**видео** **разновидность** **ходьбы**](http://yandex.ru/images/search?text=%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE%20%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D1%85%D0%BE%D0%B4%D1%8C%D0%B1%D1%8B&stype=image&lr=51&noreask=1&source=wiz&uinfo=sw-1280-sh-1024-ww-1022-wh-833-pd-1-wp-5x4_1280x1024-lt-115)  -ходьба на носках, руки в сторону  -ходьба на пятках, руки за голову  -перекаты с пятки на носок  -ходьба на внешней и внутренней стороне стопы.  Разновидности бега:  -обычный бег  -змейкой  -приставным шагом  -спиной вперед  **Основная часть**  Развитие двигательных качеств в акробатике.  -Назвать двигательные качества: сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость. - Какие качества развиваются в акробатике особенно? - Дать определение гибкости (способность выполнять движения с большой амплитудой), показать. - Дать определение силы (способность преодолевать сопротивление за счет мышечных усилий), показать сопротивление силам притяжения Земли: отжимания, приседания. Эстафеты с предметами: на гибкость и силу (необходимо определить). \*Передача баскетбольного мяча от правой к левой ноге, широкая стойка (развивает гибкость в тазобедренных суставах). Мяч передается двумя руками. \* Силовая эстафета. В упоре «лежа» повернуться в упор на левую руку, правой – принять эстафету и передать товарищу, вернуться в упор «лежа». Эстафетная палочка не должна касаться пола. Фитнес-аэробика  1.С.2 (степ): 2 шага, хлопок в ладони, левое колено назад, правое колено назад; 2.С.2: поворот головы вправо, влево; 3.С.2: вращение в плечевых суставах вперед, назад; 4.С.2: вращение в локтевых суставах вперед, назад; 5.С.2: вращение прямых рук вправо, влево; 6.С.2: отведение рук вправо, влево одновременно; 7.С.2: поднять руки вверх в полуприседе; 8.С.2: правое колено – левый локоть и наоборот; 9.С.2: правая прямая нога – левая рука и наоборот; 10.С.2: наклон; 11.С.2: упор сидя, упор лежа. Динамические и статические упражнения.  Выполнение акробатической связки из элементов. Мальчики: Упор стоя, длинный кувырок вперёд; упор присев, кувырок назад; упор стоя, поворот на 180 градусов в прыжке; кувырок вперед, упор сидя; стойка на голове и руках, ноги согнуты; перекат вперед, встать, рука вверх. Девочки: Равновесие на одной ноге «Ласточка», кувырок вперед; упор присев, «Мостик»; упор присев, кувырок назад в «полушпагат»; упор присев; стойка на лапатках; прыжок вверх - прогнувшись руки в стороны.  Экспресс-опрос.  1. Назвать отличительные признаки динамических упражнений от статических.2. Какие блоки движений у вас вызвали затруднения? Почему? 3. Что необходимо предпринять для совершенства движений?  **Заключительная часть**  - Построение в одну шеренгу.  - Упражнение на внимание.  - Подведение итогов урока.  - Организованный выход из зала. | 3 мин.  6 мин  Дистан  ция  2-3м  8 мин.  3 мин.  5 мин.  12 мин.  5 мин.  3 мин | Проверить наличие спортивной формы, проинструктировать по правилам техники безопасности на занятиях гимнастикой  Повороты.  Правильность выполнения и четкость,  Спина прямая, лопатки развернуты в сторону, выше на носки, смотреть вперед.  Бег на передней части стопы.  Смотреть через левое плечо, руки работают вдоль туловища.  Учащиеся отвечают на поставленные вопросы.  Показать упражнения на развитие гибкости  Показать упражнения на развитие силы  Поделить на две команды, провести эстафету.  Включить музыкальное сопровождение. [www.**music**-fitness.ru/market/shop.browse/2.html](http://www.music-fitness.ru/market/shop.browse/2.html)  Перестроение в две шеренги. Степ – 2 шага – влево, вправо. Движения повторяются по 2 раза под музыку. Контроль ЧСС за 1 мин. Определить «мин-макс» количество ударов в минуту.  Построение в шеренгу по одному. Определение гибкости – встать на скамейку со шкалой, определить гибкость. До 5 см.- удовлетворительная, свыше 5 см. – хорошая гибкость. Обратить внимание на отличие динамических упражнений от статических.  Следить за правильностью выполнения упражнения, обратить внимание на страховку.  Показать на интерактивной доске 2 динамических и 2 статических упражнений (Презентация ***«Динамические и статические упражнения»).***  Показать несколько упражнений на развитие двигательных способностей (Презентация ***«Развитие двигательных способностей»)***  Домашнее задание – повторить акробатический комплекс. |