**Открытый урок по гимнастике. 7 Б класс**

Самойленко И.В учитель физическойкультуры 15.02.2014год.

**Цель:** Закрепить элементы акробатической комбинации.

**Задачи:**

1. Закрепить комплекс ОРУ с гимнастической палкой.
2. ОФП – метод круговой тренировки.
3. Совершенствовать технику выполнения кувырка вперед, стойку на лопатках, “мост” из положения лежа.
4. Способствовать развитию творческих способностей, физических качеств.
5. Воспитывать дисциплинированность, трудолюбие, чувства взаимопомощи и коллективизма.
6. Формировать правильную осанку, дыхание.

**Тип урока:**обучающий.

**Методы проведения:** индивидуальный, групповой, соревновательный.

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь:**гимнастические палки, набивные мячи, гимнастические скамейки, скакалки, маты, карточки с заданием, свисток.

**Время проведения:** 9 час. 00мин. – 9 час. 40мин.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание урока.** | **Дозировка** | **Методические указания** | **Требование к результату** | |
| I.                                                      2.                                            3. | Построение у стены. Сообщение задач урока. Передвижение по залу. Раздача инвентаря по ходу.  Ходьба с заданием: – на носках; – на пятках; – “перекатный” шаг;  – в полном приседе.  Медленный бег.  Бег с заданием: – с захлестыванием голени; – приставной шаг правым (левым) боком: – прыжками на правой (левой) ноге.  Медленный бег.  Ходьба, упражнение на восстановление дыхания:   1. Руки вверх – вдох, 2. Руки вниз – выдох, с произношением буквы “ш”.   По свистку перестроение по кружочкам.  Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.  Задание в парах:  – лицом друг к другу, палка вертикально, бросок и ловля правой (левой) рукой. – бросок 2-х палок одновременно, – палка между учащимися на полу, прыжок с поворотом на 180 , схватить палку. – палки вертикально на полу, расстоянии 2–3м. По сигналу уч-ся меняются, местами, оставляя свою палку в вертикальном положении, бегут, вперед стараясь поймать палку партнера. Сдача инвентаря. Построение в одну шеренгу.  **Задача № 3**  Карточка № 1  Объяснение заданий на различные группы мышц методом круговой тренировки  **1-я станция** наклон вперед с набивным мячом в руках на гимнастической скамейке.  **2-я станция** прыжки через короткую скакалку.  **3-я станция** упражнение для мышц спины, лежа на бедрах руки за головой поднимание и опускание туловища.  **4-я станция** приседание с отягощением (набивной мяч 1кг.)  **5-я станция** подтягивание на низкой перекладине.  **6-я станция** Прыжки на 2-х ногах через барьеры.  **7-я станция** поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, ноги зафиксированы и согнуты в коленях.  **8-я станция**бросок набивного мяча из-за спины в парах.  **9-я станция**бросок волейбольного мяча 2-мя ногами.  Переход учащихся на ковровую дорожку  **Задача № 2**  Повторение элементов акробатики: – перекаты в группировке; – кувырок вперед;   – стойка на лопатках с согнутыми ногами; – стойка на лопатках с прямыми ногами. – “мост” из положения лежа.  Раздача карточек № 2  Работа в группах. Презентация акробатического соединения Показ комбинации группами.  **Задачи № 4, 5**решаются в процессе урока.  Перестроение, упражнение на восстановление дыхания:   1. руки через стороны вверх – вдох; 2. руки через стороны вниз – выдох с произношением буквы “х”. 3. Построение у стены. Проверка правильной осанки. Подведение итогов урока. Домашнее задание. | 1мин    2мин    1мин  2мин    1мин  1мин      1мин  7мин            1мин      7мин                        1мин  4мин  5р. 5р.    5р. 5р. 5р.      5мин  3мин      1мин    2мин | Проверка осанки. Обратить внимание на кол-во уч-ся, спортивную форму.    палка гор-но, руки вверх  палка за плечами  палка вертикально за спиной  палка внизу за спиной  палка в локтевых суставах.  палка перед собой (горизонтально)    палка горизонтально в руках.        Следить за правильным выполнением упражнений, дисциплиной.  Палка вертикально    Следить за дисциплиной.    Следить за осанкой.      Учащиеся переходят от станции к станции против часовой стрелки,  40 секунд работа на станции – 20 секунд отдых                    Правила ТБ при выполнении элементов акробатики.    Обратить внимание на положение головы, круглую спину, слегка развёрнутые колени, локти прижаты, захват рук чуть ниже колен.  В стойке туловище должно быть прямым, носки вытянуть, локти широко не расставлять.  Обратить внимание на опору всей ступни, ноги врозь, кисти рук направлены под лопатки, голова назад, уч-ся работают поперек дорожки.  Составление комбинации, страховка при выполнении упражнений.  Следить за дисциплиной учащихся.  Выставление оценок некоторым ученикам.       Замечания по уроку, выставление оценок, д/з: упр. на брюшной пресс, прыжки через скакалку, отжимания. | **Предметные**  **Осваивать** технику перестроений,  **Проявлять** координационные способности.  **Проявлять** физические качества ловкость  **Осваивать** технику кувырков,  **проявлять** координационные способности при выполнении упражнений. | **УУД**  **Регулятивные:**  умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);  - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;  - учитывать правило в планировании и контроле способа решения;  - адекватно воспринимать оценку учителя;  -оценивать правильность выполнения двигательных действий.  **Познавательные:** - осуществлять анализ выполненных действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики;  - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.  **Коммуникативные**: - уметь слушать и вступать в диалог;  -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.  **Личностные:**  - мотивационная основа на занятия гимнастикой;  -учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**Карточка № 1**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 1** | **Упражнения ОФП и специальной подготовки (6-й класс)** | Если вы чувствуете себя**отлично** | Если вы чувствуете себя**хорошо** | Если вы чувствуете себя**удовлетворительно.** |
| 1 | Прыжки через короткую скакалку | 60 | 45 | 30 |
| 2 | Приседание с отягощением (мяч 1кг.) | 25 | 20 | 15 |
| 3 | Поднимание и опускание туловища, лежа на спине | 25 | 20 | 15 |
|  |  |  |  |  |

**Карточка № 2**

**Составьте комплекс акробатического соединения, в который обязательно должны войти следующие элементы:**

* “Мост” из положения лежа,
* Равновесие на одной ноге (“Ласточка”),
* Два кувырка вперед слитно,
* Стойка на лопатках,
* Стойка на голове и руках с согнутыми ногами *(мальчики)*,
* Кувырок назад в полушпагат *(девочки)*,
* Прыжок с поворотом на 180 градусов.

**Вы можете добавить свои элементы.**

**Карточка № 1**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 1** | **Упражнения ОФП и специальной подготовки (6-й класс)** | Если вы чувствуете себя **отлично** | Если вы чувствуете себя **хорошо** | Если вы чувствуете себя **удовлетворительно.** |
| **1** | Прыжки через короткую скакалку | **60** | **45** | **30** |
| **2** | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | **30** | **25** | **15** |
| **3** | Приседание с отягощением (мяч 2кг.) | **25** | **20** | **15** |
| **4** | Поднимание и опускание туловища, лежа на спине | **30** | **25** | **20** |

**Карточка № 1**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 1** | **Упражнения ОФП и специальной подготовки (7-й класс)** | Если вы чувствуете себя **отлично** | Если вы чувствуете себя **хорошо** | Если вы чувствуете себя **удовлетворительно.** |
| **1** | Прыжки через короткую скакалку | **60** | **45** | **30** |
| **2** | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | **30** | **25** | **15** |
| **3** | Приседание с отягощением (мяч 2кг.) | **25** | **20** | **15** |
| **4** | Поднимание и опускание туловища, лежа на спине | **30** | **25** | **20** |

**Вид спорта**: гимнастика  
**Учебная группа**: 9 класс

**Задачи и цели урока:**  
1) формирование следующих навыков и умений:  
а) совершенствовать зачётное упражнение в акробатике;  
б) совершенствовать зачётное упражнение в опорном прыжке;  
в) закрепить упражнение на бревне;  
2) развитие двигательных качеств:  
а) бег с равномерной скоростью;  
б) упражнения с гимнастической палкой;  
в) силовые упражнения с пристенными досками.  
3) развитие нравственно-волевых качеств: самостоятельности,  
самосознания, упорства, стремления к самосовершенствованию.

**Межпредметные связи**: активизация и актуализация знаний учащихся из курса биологии и ОБЖ.  
**Инвентарь**: гимнастические маты, «конь», «козёл», гимнастический мост, гимнастическое бревно, пристенные доски.  
Место проведения: спортзал школы.

**Ход урока**

**Вводная часть:**  
1. Построение, сдача рапорта, приветствие (дисциплина, внешний вид).  
2. Объяснение задач урока (кратко, доступно, четко).  
3. Строевые приемы (на месте и в движении).  
4. Ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы (следить за осанкой).  
5. Бег с равномерной скоростью и различные беговые упражнения (следить за дыханием).  
6. Предварительная беседа (активизация знаний из курса биологии):  
- Ребята, вспомните из уроков биологии, что самое главное в скелете человека? (ответы учащихся)  
- Почему? Обоснуйте свой ответ. (ответы учащихся)  
- Поэтому наша сегодняшняя разминка направлена на формирование правильной осанки.  
7. Упражнения с гимнастической палкой (8-10 упр.):  
1) И.П. ноги вместе, руки опущены, 1-поднять руки вверх, потянуться, 2-И.П., 3-4-то же самое;  
2) И.П. то же, 1-руки вверх, прогнуться, правая нога сзади на носок, 2-И.П., 3-то же, левая нога сзади на носок, 4-И.П.;  
3) И.П. ноги вместе, руки с палкой за головой, 1-2- повороты туловища вправо, 3-4- повороты туловища влево;  
4) И.П. ноги на ширине плеч, руки с палкой за головой, 1-2-3- наклон туловища вправо, 4-И.П., 1-2-3- наклон туловища влево, 4-И.П.;  
5) И.П. ноги на ширине плеч, руки с палкой опущены, 1-2-3- наклоны вперед, достать до пола палкой, 4-И.П.;   
6) И.П. ноги на ширине плеч, руки с палкой за спиной, 1-2-3-наклоны вперед, руки поднимаются вверх, 4-И.П.;   
7) И.П. ноги вместе, палка опущена вниз, 1- присесть, палка вперед, 2-И.П., 3 и 4 то же самое;  
8) И.П. то же, 1- наклон вперёд, 2- руки вперёд, присесть, 3-наклон вперёд, 4-И.П.;  
9) И.П. правая нога впереди, левая сзади, гимнастическая палка за спиной, 1-2-3- пружинистые выпады, 4- смена положения ног;  
10) И.П. ноги вместе, палка в руках опущена вниз, 1- прыжок ноги врозь, руки с палкой вверх, 2- И.П., 3- прыжок ноги врозь, руки с палкой вверх, 4- И.П.   
8. Установка снарядов (соблюдать Т.Б. при переноске и установке снарядов).

**Основная часть:**  
1. Работа в отделениях по карточкам (девушки).  
1) Упражнения на акробатике (обязательно размять шею, страховка старшим):  
а) кувырки вперед;  
б) кувырки назад;  
в) стойка на лопатках;  
г) «мост» с переворотом;  
д) зачетное упражнение: два кувырка вперед- один назад- полукувырок вперед стойка на лопатках- лечь на спину- «мост» с переворотом на одно колено- упор присев- встать руки в стороны.

 2) Опорный прыжок (мягкое приземление, ноги и туловище прямо, стопы ног натянуты):  
а) прыжок боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину).

 3) Упражнение в равновесии (правильное выполнение, страховка старшим, упражнения в связках по 3-4 элемента):  
а) ходьба на носках;  
б) выпады;  
в) прыжки со сменой ног;  
г) равновесие;  
д) повороты;  
е) соскоки.

2. Работа в отделениях по карточкам (юноши).  
1) Опорный прыжок (мягкое приземление, колени как можно ближе к груди):  
а) прыжок, согнув ноги.

 2) Упражнения на акробатике (размять шею):   
а) кувырки вперед (группировка);  
б) кувырки назад;  
в) стойка на голове и руках (страховка старшим отделения);  
г) «мост» из положения лежа;  
д) стойка на лопатках без помощи рук (самостраховка);  
е) зачетное упражнение: длинный кувырок вперед- короткий кувырок- кувырок назад- стойка на голове и руках- упор присев- кувырок вперед лечь на спину- стойка на лопатках без помощи рук- «мост» из положения лежа- ноги скрестно, встать без помощи рук.

 3) Силовые упражнения с пристенной доской (доска закреплена к шведской стенке под углом 60 градусов)   
а) упражнение на пресс (лечь на мат, ноги на доске, локтями достать до колен 8-10 раз);  
б) подъем ног лежа спиной на доске (коленями достать до груди, 10-12 раз);  
в) отжимание доски от груди (полное выпрямление рук, 18-20 раз);  
г) приседание с доской в руках над головой (14-15 раз);  
д) прыжки с доской (18-20 прыжков).

**Заключительная часть:**

1. Уборка снарядов (Т.Б. при переноске снарядов).
2. Упражнение на восстановление дыхания (дыхательные упражнения).
3. Подведение итогов занятия (поставить оценки).
4. Домашнее задание: развитие силы (отжимание, пресс, приседания с отягощениями).

**Класс 7**

**Тип урока**: совершенствование.

**Цель**: Совершенствовать технику приемов баскетбола.

**Задачи урока:**

1. Совершенствовать технику ведения мяча с изменением высоты отскока и направления.
2. Совершенствовать технику передачи мяча в движении.
3. Развивать координационные способности.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Оборудование и инвентарь:** баскетбольные мячи, фишки, свисток.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Частные задачи к конкретным упражнениям** | **Содержание этапа** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **Подготовительная часть 10 мин.** | | | |
| Организовать начальную организацию учащихся. Создать целевую установку на достижение конкретных результатов для решения поставленных на уроке задач. | 1. Построение. Приветствие. Сообщение задач урока. | 1 мин. | Построение в одну шеренгу. Выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «По порядку рассчитайсь!». Обратить внимание на внешний вид, спросить о состоянии здоровья. |
| Способствовать совершенствованию техники передвижения в защитной стойке. | 3. Ходьба.  4. Бег:   * равномерный; * передвижение приставным шагом правым боком: * передвижение приставным шагом левым боком; * передвижение приставным шагом в коридоре с касанием линии площадки лицом к щиту; * передвижение приставным шагом в коридоре спиной к щиту; | 20 м  3 мин. | «Направо! В обход налево шагом марш!»  Бег в равномерном темпе, дистанция два беговых шага.  Передвижение выполняется на передней части стопы, на постоянно согнутых ногах, туловище слегка наклонено вперед. Руки располагаются в соответствии с разновидностью изучаемого приема (против ведения, против броска). |
| Содействовать восстановлению ритма дыхания до равномерного. | 5. Упражнения на восстановления дыхания в движении.  6. Перестроение. | 30 сек. | 1–2 руки вверх — вдох. 3–4 опуститься, руки вниз — выдох. Перестроение через центр в колонну по три. Дистанция, интервал 2 м. |
| Организовать класс для проведения разминки. | 7. ОРУ с баскетбольными мячами: I. И.П. — мяч между стоп | 1 мин. | Форма организации — фронтальная, способ выполнения — раздельный, прием — «зеркальный». |
| Подготовить мышцы, связки, суставы рук и плечевого пояса к работе с мячом (упр.1, 2, 3, 4) | 7. ОРУ с баскетбольными мячами: I. И.П.- мяч между стоп Упр. для пальцев рук — согревание; — растирание; — руки в замок, вращение в лучезапястных суставах; — руки в «замок», волнообразные движения. II. И.П. — стойка мяч перед грудью 1 — наклон головы вперед; 2 — и.п.; 3 — наклон головы назад; 4 — и.п. 5 — поворот головы налево; 6 — и.п. 7 — поворот головы направо. 8 — и.п. III. И.П. — руки к плечам 1–4 — круговые вращения вперед; 5–8 — круговые вращения назад | 4 раза    4 раза | Форма организации – фронтальная, способ выполнения – раздельный, прием – «зеркальный».  Увеличивать амплитуду движения.  Следить за осанкой, увеличивать амплитуду движения в шейном отделе позвоночника.  Следить за осанкой, увеличивать амплитуду движения. |
| Содействовать общему разогреванию и постепенному втягиванию организма в работу (упр. 5-7) | IV. И.П. — стойка мяч в руках 1–8 — 4 вращения мяча вокруг шеи влево; 9–6 — тоже вправо. V. И.П. — стойка мяч на уровне пояса 1–8 — 4 вращения мяча вокруг туловища влево; 9–16 — 4 вращения мяча вправо. VI. И.П. — стойка мяч в руках 1–8 — 4 вращения мяча вокруг колен влево; 9–16 — 4 вращения мяча вокруг колен вправо. VII. И.П. — стойка игрока 1–8 — ведение мяча на месте левой рукой; 9–16 — ведение мяча на месте правой рукой. VIII. — стойка игрока 1–8 — ведение мяча на месте со средним отскоком; 9–16 — ведение мяча на месте с низким отскоком; 17–24 — ведение мяча на месте со средним отскоком; 25–32 — ведение мяча на месте с высоким отскоком. 8. Перестроение. | 4 раза    4 раза    4 раза    2 раза    2 раза | Следить за точностью вращений вокруг шеи.  Следить за точностью вращений вокруг туловища.  Следить за точностью вращений вокруг колен.  Для ведения правой рукой — правая нога сзади, для ведения левой — левая нога сзади.  Спина немного округлена. Обратить внимание учащихся на стойку игрока, на работу рук. «Направо! Налево в колонну по одному шагом марш!» |
| **Основная часть 25-27 мин.** | | | |
| Совершенствовать технику ведения мяча с изменением высоты отскока и направления. | 9. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления:  а) ведение мяча в заданном ритме отскока:   * боковая линия — высокий отскок с ускорением; * лицевая линия — средний отскок; * боковая линия — низкий отскок с минимальной скоростью; * лицевая линия — средний отскок.   б) ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.  в) челночный бег с ведением мяча.  10. Перестроение. | 7 мин.    3 серии    3 серии    2 серии | http://azbyka.kz/images/5023/3.jpg  При ведении мяча со сниженным отскоком обратить внимание на достаточное сгибание ног и посыл мяча мягким движением кисти.  http://azbyka.kz/images/5023/4.jpg  Ведения мяча вокруг фишек с низким отскоком, между фишками средний отскок, по прямой ведение с ускорением с высоким отскоком. «Через центр в колонну по два марш!» |
| Совершенствовать технику передачи мяча в парах в движении. | 11. Передача мяча в движении:  а) передача мяча в парах в движении   * передача мяча от груди; * передача мяча от груди с отскоком. | 7 мин. | http://azbyka.kz/images/5023/6.jpgИгрок первой шеренги передает мяч бегущему игроку второй шеренги. Расстояние 3–4 м. Отметить лучших. Посмотреть лучшее выполнение упражнения. |
| Совершенствовать технику передачи мяча в тройках со сменой мест. | б) передача мяча от груди в тройках со сменой мест |  | http://azbyka.kz/images/5023/2.jpg   Игрок, передающий мяч забегает с продвижением вперед за спину игрока, получившего мяч. Выполняется на расстоянии не менее 3-4 м. друг от друга. Игрок с мячом в руках выполняет два шага (на первый шаг ловит мяч, на второй шаг отдает). |
| Совершенствовать технику приемов баскетбола. | 13. Учебная игра. 14. Перестроение в колонну по одному. | 10-12 мин. | Применять в игре ведения мяча с изменением направления и передачи мяча от груди, с отскоком. Форма организации — игровая.  Выполнение команд: «За направляющим налево в обход в колонну по одному шагом марш! Через центр в колонну по три». Дистанция, интервал 2 шага. |
| **Заключительная часть 3-5 мин.** | | | |
| Содействовать осмыслению учащихся результатам своего труда. | 15. Комплекс дыхательных упражнений:  И.П. — стойка ноги врозь   * вдох — руки вверх в стороны * выдох — спереди надавить ладонями на нижние ребра; * вдох — руки вверх в стороны * выдох — сзади надавить ладонями на нижние ребра; * вдох — наклон головы назад * выдох — наклон головы вперед со звуком * ж — ж — ж… * вдох — руки вверх в стороны * выдох — притянуть руками грудь к коленям.   16. Подведение итогов урока. | 3 мин.  4 раза  4 раза  4 раза  4 раза  2 мин. | Форма организации — фронтальная, способ выполнения — раздельный, прием — «зеркальный». Точно накладывать ладони на нижние ребра спереди. Точно накладывать ладони на нижние ребра сзади.  Правильно произносить звук ж — ж — ж.  Плотнее притягивать грудь к коленям.  Отметить активное участие обучающихся.  **Домашнее задание:**   1. Повторить комплекс дыхательных упражнений. 2. Письменная работа: коротко написать при каких нарушениях правил в баскетболе мяч переходит другой команде. |