**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 № 1Объяснение 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 № 2Работа в группах.Презентация акробатического соединенияПоказ 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 1мин2мин 1мин1мин  1мин7мин     1мин  7мин           1мин4мин5р.5р. 5р.5р.5р.  5мин3мин  1мин 2мин | Проверка осанки. Обратить внимание на кол-во уч-ся, спортивную форму. палка гор-но, руки вверхпалка за плечамипалка вертикально за спинойпалка внизу за спинойпалка 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 м3 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 стопУпр. для пальцев рук— согревание;— растирание;— руки в замок, вращение в лучезапястных суставах;— руки в «замок», волнообразные движения.II. И.П. — стойка мяч перед грудью1 — 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 плечам1–4 — 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 руках1–8 — 4 вращения мяча вокруг шеи влево;9–6 — тоже вправо.V. И.П. — стойка мяч на уровне пояса1–8 — 4 вращения мяча вокруг туловища влево;9–16 — 4 вращения мяча вправо.VI. И.П. — стойка мяч в руках1–8 — 4 вращения мяча вокруг колен влево;9–16 — 4 вращения мяча вокруг колен вправо.VII. И.П. — стойка игрока1–8 — ведение мяча на месте левой рукой;9–16 — ведение мяча на месте правой рукой.VIII. — стойка игрока1–8 — 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.jpgПри ведении мяча со сниженным отскоком обратить внимание на достаточное сгибание ног и посыл мяча мягким движением кисти.http://azbyka.kz/images/5023/4.jpgВедения 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 звукж — 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.
 |