Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа с. БарлыкБарун-Хемчикскогокожууна РТ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

668043, Республика Тыва, Барун-Хемчикскийкожуун, с.Барлык, ул. Октябрьская, д.26

Предмет: физическая культура

***Конкурс «Учитель года – 2016 »***

**Тема урока:**

**«Гимнастика: акробатическое соединение, опорный прыжок»**

**7 класс**

учитель физкультуры:

Хомушку Кежик Паровович

**2016 г.**

**Тема:** Опорный прыжок через гимнастического «козла» способом «согнув ноги» (юноши), способом «ноги врозь» (девушки).

**Цели и задачи:**

1. *Образовательные:* обучение технике опорного прыжка через гимнастического «козла» способом «согнув ноги» (юноши) и способом «ноги врозь» (девушки).

2. *Развивающие:* развитие большой концентрации мышечных усилий для выполнения в кратковременные интервалы сложных по координации движений; умения распределять внимание и моментально переключать его при быстром чередовании фаз прыжка.

3. *Воспитательные:* привитие внимательности при выполнении задания; привитие эстетического вкуса через красоту движений и музыкальное сопровождение; формирование стремления к здоровому образу жизни и самосовершенствованию.

**Тип урока:** обучающий.

**Метод проведения:** фронтальный, поточный, групповой, индивидуальный.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Оборудование и инвентарь:** гимнастические маты, гимнастический козел, гимнастический мостик, гимнастические скамейки.

**ХОД УРОКА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание** | **Дозировка** | **ОМУ** |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| I | *Подготовительная часть*  1. Построение, рапорт, задачи урока.  2. Ходьба  в движении по залу:  на носках руки на пояс;   1. на пятках руки за голову, перекатом с пятки на носок руки на поясе; 2. на внешней стороне стопы руки на поясе; 3. в полу - приседе руки на поясе, 4. в полном приседе руки за голову, 5. 3.  Бег:   - обычный  - с высоким подниманием бедра  - с захлёстыванием голени назад  - приставным шагом руки на поясе (левым, правым боком)  - спиной вперёд.  - переход на шаг  Перестроение в три  шеренги   1. **Общеразвивающие упражнения на месте:** 2. 1)И.П. ноги вместе руки на поясе   На 1-4 вращение головой влево  На 1-4 вращение головой направо  2) И.П. руки к плечам ноги на ширине плеч  На 1-4 вращения в плечевом суставе вперёд  На 1-4 вращения в плечевом суставе назад  3) И.П. ноги на ширине плеч правая рука вверх.                                                               На 1-4 рывки руками. На каждый счёт смена положения рук  4) И.П. ноги на ширине плеч руки на поясе  На 1 наклон туловища влево правая рука вверх  На 2 И.П.  На 3 наклон туловища вправо левая рука вверх  На 4 И.П.  5) И.П. ноги шире плеч руки в стороны, туловище наклонено вперёд  На каждый счёт поворот туловища           6)  И.П. ноги шире плеч, руки на поясе  1- наклон вперёд, руками касаясь левой стопы  2- наклон вперёд касаясь пола по середине  3- наклон вперёд касаясь правой стопы  4- И.П.  7) И.П. ноги на ширине плеч руки вперёд  На 1-2 мах правой ногой к левой руке  На 3-4 мах левой ногой к правой руке  8) И.П. О.С.  На 1 упор присев  На 2 упор лёжа  На 3 упор присев  На 4 И.П.  9)  И.П. ноги вместе, руки на поясе  1- Прыжок вверх, ноги врозь, хлопок над головой  2- И.П.  3-  Прыжок вверх, ноги врозь, хлопок над головой  4- И.П.  Перестроение в одну шеренгу.  Разделение класса на 2 группы (юн и дев) | 7 мин  1 мин  1 мин  1 мин  4мин  4-6 раз  4-6 раз  4-6 раз  4-6 раз  4-6 раз  4-6 раз  4-6 раз  4-6 раз  4-6 раз | Обратить внимание на форму занимающихся.  Следить за осанкой  Соблюдать дистанцию 2 шага,  Следить за дыханием.  Бежать друг за другом  Спина прямая,  захлёст чаще  Спина прямая, повороты выполняются по свистку учителя.  Смотреть через левое плечо.  Руки в локтях прямые  Руки прямые  Ноги в коленях прямые  Ноги в коленях прямые, махи выполнять с большой амплитудой  Спина прямая |
| II | *Основная часть*  1. Акробатическое соединение для девочек:  - Кувырок вперед  - Вторым кувырком стойка на лопатках  - Лечь на спину  - Мост  - Поворотом в упор присев  - Кувырок назад в полушпагат  - Упор присев  - Встать.  2. Акробатическое соединение для мальчиков:   1. -«Старт пловца» 2. - кувырок вперед   -стойка на голове (с прямыми или согнутыми ногами)  -упор присев и кувырок назад   1. –встать   3.Опорный прыжок ноги врозь. (девушки)  **Прыжок ноги врозь через козла в ширину (рис. 1).** Ученик ставит руки на снаряд значительно впереди туловища, под тупым углом к нему. При постановке рук под углом меньше 90° плечи уйдут далеко вперед, и усилия придется тратить на то, чтобы под­нять их. В результате отталкивание получится низким. С началом толчка руками развести ноги врозь пошире. Толчок должен быть очень быстрым, как говорят гимнасты — «в одно касание». После толчка спортсмен, разгибаясь в тазобедренных суставах, поднимает руки назад-вверх, описывая почти круг. Это помогает разогнуться до слегка прогнутого положения. Зафиксировав положение ноги врозь прогнувшись, гимнаст соединяет ноги и сгибается в тазобед­ренных суставах. Ноги несколько обгоняют туловище, чтобы, встретив опору, задержать движение тела вперед и сохранить устойчивость в момент приземления.    4.Опорный прыжок согнув ноги (юноши).  **Прыжок в ширину через козла, согнув ноги.**  Прыжок согнув ноги через козла в ширину (рис. 2). Техника выполнения разбега, наскока на мостик, толчка ногами и полета на снаряд аналогична технике выполнения тех же фаз в прыжке ноги врозь. При прыжке на снаряд прыгун держит ноги прямыми. С постановкой рук на снаряд начинается сгибание ног в коленных суставах. Раннее сгибание ног в коленных суставах несколько облегчает выполнение прыжка, но значительно снижает его зрелищность. Закончив толчок руками, занимающийся начинает раз­гибание, поднимая плечи и руки вверх и опуская ноги.  C:\Users\kom3\Desktop\Апын\hello_html_a91b079.png  Для изучения основ техники в опорных прыжках различают следующие фазы:   * РАЗБЕГ * НАСКОК НА МОСТИК * ТОЛЧОК НОГАМИ * ПОЛЕТ ДО ТОЛЧКА РУКАМИ * ТОЛЧОК РУКАМИ * ПОЛЕТ ПОСЛЕ ТОЛЧКА РУКАМИ * ПРИЗЕМЛЕНИЕ | 20 мин  16 мин  5-6 раз  4мин  4мин | Круглая спина  Свести локти  Руки и ноги выпрямлены  Прогнуться в пояснице  Схема размещения рабочих мест (снарядов) в зале  **Этапы обучения:** Совершать прыжки на месте, отталкиваясь обеими ногами, разводя и сводя их в воздухе. Прыгать с ногами врозь с высоты полметра-метр. Переходить из упора лежа сильным толчком в упор стоя. Стоя у гимнастической стенки, совершать прыжки на одном месте, разводя и сводя ноги.  Страховка: стоя сбоку от снаряда, учитель держит ученика левой рукой за его правую кисть. Правой рукой - за плечо.  **Этапы обучения:** Прыгать на месте, держась руками за гимнастическую стенку. Руки должны быть прямыми. Переходить из упора лежа в упор присев, оттолкнувшись ногами. Из того же положения встать, поднять руки, приземлиться и выпрямиться в основную стойку. Совершать прыжки с согнутыми ногами с разных снарядов. Разбежавшись, вскочить в упор на козла и соскочить с него, согнув ноги.  Страховка: стоять на месте приземления лицом к снаряду. В момент постановки рук на козла берет ученика за правую руку и, отступая назад, проводит его до момента приземления. |
| III | *Заключительная часть*  - Наклоны туловища из положения лежа на гимнастическом мате;  - Построение и подведение итогов. | 3 мин  15 раз | Руки за головой.  **Домашние задание:**  **Комплекс 4** (упражнения на осанку и гибкость) |

Самоанализ урока

По счёту \_\_\_\_\_урок \_\_\_\_ в разделе «Гимнастика».

Тип урока – обучение нового материала и совершенствование ранее изученного материала.

Метод проведения – фронтальный, групповой, индивидуальный, поточный.

Задачи: 1.Обучение техники опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла в ширину(девушки) и согнув ноги (юноши).

2.Развивать физические качества (гибкость, координацию движений).

3.Формировать правильную осанку и устойчивое равновесие.

4.Учить правильному дыханию во время выполнения ОРУ.

5.Воспитывать чувство сопереживания, готовности к взаимной помощи.

6.Развивать умение дифференцировать пространственные параметры движений.

На данном уроке все учащиеся были отнесены к первой группе, так как основной учебный материал (опорный прыжок через козла) освоен всеми учащимися.

Индивидуальная работа проводилась с \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ технике прыжка, а также с\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ по технике кувырка вперёд.

Применялась защитно – профилактическая технология – выполнение санитарно – гигиенических норм (все ученики были в спортивной одежде и обуви, травмирующие факторы были исключены, инвентарь чистый), страховка учеников со стороны учителя была обеспечена.

Части урока взаимосвязаны, поставленным задачам, возрасту и возможностям учеников соответствуют. Дозировка упражнений не превышала допустимые нормы, распределение времени по частям урока соответствует запланированному и фактически проведённому. Рационально использовался инвентарь в подготовительной и основной частях урока. Осуществлялось объяснение материала и показ.

Применение игровой технологии и доброжелательное отношение учителя позволило создать на уроке позитивную психо – эмоциональную атмосферу. Дети корректно, доброжелательно относились друг к другу. Требования учителя выполняли, на замечания реагировали правильно.

Поставленные мной задачи урока выполнены.