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 шагПерестроение в три  шеренги1. **Общеразвивающие упражнения на месте:**
2. 1)И.П. ноги вместе руки на поясе

На 1-4 вращение головой влевоНа 1-4 вращение головой направо2) И.П. руки к плечам ноги на ширине плечНа 1-4 вращения в плечевом суставе вперёдНа 1-4 вращения в плечевом суставе назад3) И.П. ноги на ширине плеч правая рука вверх.                                                               На 1-4 рывки руками. На каждый счёт смена положения рук4) И.П. ноги на ширине плеч руки на поясеНа 1 наклон туловища влево правая рука вверхНа 2 И.П.На 3 наклон туловища вправо левая рука вверхНа 4 И.П.5) И.П. ноги шире плеч руки в стороны, туловище наклонено вперёдНа каждый счёт поворот туловища           6)  И.П. ноги шире плеч, руки на поясе1- наклон вперёд, руками касаясь левой стопы  2- наклон вперёд касаясь пола по середине3- наклон вперёд касаясь правой стопы4- И.П. 7) И.П. ноги на ширине плеч руки вперёдНа 1-2 мах правой ногой к левой рукеНа 3-4 мах левой ногой к правой руке8) И.П. О.С.На 1 упор присевНа 2 упор лёжаНа 3 упор присевНа 4 И.П.9)  И.П. ноги вместе, руки на поясе1- Прыжок вверх, ноги врозь, хлопок над головой2- И.П.3-  Прыжок вверх, ноги врозь, хлопок над головой4- И.П.Перестроение в одну шеренгу.Разделение класса на 2 группы (юн и дев) | 7 мин1 мин1 мин1 мин4мин4-6 раз4-6 раз4-6 раз4-6 раз4-6 раз4-6 раз4-6 раз4-6 раз4-6 раз | Обратить внимание на форму занимающихся.Следить за осанкойСоблюдать дистанцию 2 шага,Следить за дыханием.Бежать друг за другомСпина прямая, захлёст чащеСпина прямая, повороты выполняются по свистку учителя.Смотреть через левое плечо.Руки в локтях прямые Руки прямыеНоги в коленях прямыеНоги в коленях прямые, махи выполнять с большой амплитудойСпина 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 назад1. –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.pngДля 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 мин16 мин5-6 раз4мин4мин | Круглая спинаСвести локтиРуки и ноги выпрямленыПрогнуться в поясницеСхема 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 мин15 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.