

## Конспект

### Открытого урока по физической культуре в рамках «Недели педагогического мастерства» среди образовательных учреждений Калининского района г. Челябинска в 2015г.

**Место проведения:** спортивный зал МБОУ «С(К)ОШ № 11 г. Челябинска»;

**Дата и время проведения:** 28.11.2015 в 8.30

**Тема урока и класс:** « Моделирование круговой тренировки на занятиях по гимнастике в совершенствовании акробатических упражнений. Эстафета с акробатическими элементами.»; (10 класс-10 учащихся)

**Проводит:** Зайцева Светлана Владиславовна (педагог 1 категории)

**Цели:** совершенствование ранее изученных акробатических элементов по средствам круговой тренировки в группе старшеклассников на уроке физической культуры в разделе « Гимнастика»

**Задачи:** 1.Создать модель круговой тренировки на уроке физической культуры, с включением поэтапного уровня задания по акробатике с фиксированным периодом выполнения задания и отдыха;

2.Совершенствование навыков в ранее изученных элементах: кувырки, стойка на лопатках, лазанье по канату, упражнения на силу на гимнастической скамье, соскоки с возвышенности разными способами;

3.Популяризировать гимнастику , как вид спорта, на уроках физической культуры, пропагандировать здоровый образ жизни, прививать культуру к занятиям спортом.

**Инвентарь:** три гимнастических мата, две скамьи, низкое бревно гимнастическое, канат, два конуса.

## Ход урока.

Часть урока	Содержание урока	Время выполнения	Методические указания
Подготовительная часть	<p>1. Построение, переключка, расчет по порядку;</p> <p>2. Упражнения для голеностопа в движение по залу:                      -ходьба на носках и на пятках;                      -ходьба на внешней и внутренней стороне стопы;                      -ходьба с перекатом с пятки на носок;                      -ходьба в положении пятки вместе носки врозь и носки вместе пятки врозь.</p> <p>3. Разминка силовая в парах:</p> <p>А.-и.п.стоя лицом др.к др. руки прямые на плечах, ноги на ширине плеч; наклоны туловища вниз покачиванием в парах с оказанием надавливания на плечи.</p> <p>Б.-и.п. стоя лицом др. к др., правая нога выставлена в упор вперед, руки согнуты в локтях, кисти в замок, упираются др. в др.; попеременное переталкивание рук вперед, с оказанием умеренного сопротивления.</p> <p>В.-и.п. стоя спиной др. к др. руки прямые направлены в стороны, кисти в замок, наклоны вправо/влево в парах.</p> <p>Г.-и.п. стоя спиной др. к др., взявшись под локти, наклоны в парах вперед/назад.</p> <p>Д.-и.п. один в паре стоит лицом вперед и кладет руки на плечи партнеру, второй к нему спиной и выполняет приседания- сед вниз без дополнительной нагрузке, подъем с оказанием умеренного сопротивления партнером.</p> <p>Е.-и.п. в паре один стоит, удерживая за голеностоп второго, второй в упоре лежа отжимается.</p>	<p>1 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>7 мин.</p>	<p>1. Уточнение присутствующих на уроке и причины отсутствия учащихся, постановка задачи и цели урока.</p> <p>2. При ходьбе различные положение рук для развития координации учащихся:                      -руки вверх и за голову;                      -руки на поясе и в стороны;                      -руки с вращением вперед;                      -руки сзади в замке и руки приставлены к плечам.</p> <p>3. Разминка, построение в две шеренги, упражнения в парах:</p> <p>А. Повторение упражнений 10 раз, с каждый наклон ниже предыдущего;</p> <p>Б. Повторение 10 раз, соблюдать темп выполнения и умеренное сопротивление партнеру;</p> <p>-В. Повторение 10 раз, держать темп и равновесие.</p> <p>Г. Повторение 10 раз, спины плотно прижаты, наклоны выполняются синхронной в парах, партнер приподнимается на носки и голова откинута на спину товарища.</p> <p>Д. Повторение по 10 раз каждому участнику в паре, спина прямая при седе, сопротивление, оказываемое партнером на плечи при подъеме из седа умеренное.</p> <p>Е. Повторение по 10 раз каждому участнику в паре, фиксация ног за голень, сгибание рук на 90 гр.</p>

<b>Основная часть</b>	<p>1. <u>Упражнения на матах.</u></p> <p>А.-и.п. в группировке упор-присев, три кувырка вперед.</p> <p>Б.- и.п. стоя перед матами три кувырка вперед (удлиненный кувырок).</p> <p>В.- и.п. сидя в упор-присев спиной к матам, два кувырка назад, с дальнейшим выходом в стойку на лопатках и удержанием в 3 сек.</p> <p><i>*переход к следующему этапу и объяснение упражнений.</i></p>	<b>6 мин.</b>	<p>А. Выполнение упражнения на трех матах, др.за др. с интервалом в два подхода, при кувырке упор в руки, исключить опору в голову, завершение каждого кувырка в группировку упор-присев.</p> <p>Б. Выполнение кувырка из положения стоя, с опорой на руки в глубину мата в два подхода, исключить касания головой поверхности матов, контроль за окончание кувырка и приход на стопы в упоре-присев.</p> <p>В. Выполнять кувырки с опорой в руки в два подхода, исключить стойку с касанием головы матов, контроль за окончанием упражнения с приходом в упор0присев и входом в стойку на лопатки( таз матов не касается).</p>
	<p><u>2. Упражнение на силу рук на гимнастической скамье.</u></p> <p>А.-и.п. упор лежа, руки на скамье, ноги на полу, продвижение по скамье.</p> <p>Б.- и.п. руки на полу, ноги на скамье, продвижение по скамье.</p> <p>В.- и.п. упор руками сзади туловища на скамью, ноги на полу, продвижение по скамье.</p>	<b>1 мин.</b>	<p>Все упражнения на скамье выполняются в движении др. за др., с интервалом, в два подхода.</p> <p>А. Выполнять в движении, переставляя одновременно руки на скамье и ноги на полу, по направлению движения.</p> <p>Б. Выполнять в движении, переставляя одновременно руки на скамье и ноги на полу, по направлению движения.Контроль за положением спины (без прогибов в пояснице).</p> <p>В. Упор ногами на пятки, руки согнуты в локтях.</p>
	<p>А.- и.п. вис на канате и подъем способом поочередной перестановки рук и ног.</p>	<b>6 мин.</b>	
		<b>1 мин.</b>	

	<p><u>*переход к следующему этапу и объяснение упражнений.</u></p> <p>поочередной перестановки рук и ног.</p> <p><i>3.Упражнения на канате.</i> А.- и.п. вис на канате и подъем способом</p>	<p><b>6 мин.</b></p>	<p>А. Подъем вверх с попеременной перестановки рук и ног, в два захода, со страховкой каната в парах, юноши- до конца каната подъем, девушки-до середины. Контроль на спуске, не допускать скатывания скольжением.</p>
<p><b>Заключительная часть</b></p>	<p><i>1.Эстафета с элементами акробатических упражнений.</i></p> <p>А. По сигналу старта ускорение до гимнастического бревна (расположенного поперек зала), наскок на него двумя ногами-сосок прогнувшись/руки вверх, ускорение до мата, кувырок вперед из упора- присев, бег до гимнастической скамьи (расположенной в длину зала),прохождение по ней (в положении руки в упор на скамье- ноги на полу), ускорение до конуса, бег без задания обратно и передача эстафеты.</p> <p>Б. По сигналу старта ускорение до бревна, перепрыгнуть через него толчком двух ног, ускорение до мата- кувырок назад, ускорение до скамьи- прохождение по ней- руки на полу/ноги на скамье, ускорение до конуса, бег обратно без задания и передача эстафеты.</p> <p>В. По сигналу старта ускорение до бревна-стойка на одной ноге «ласточка» 3сек, ускорение до мата- кувырок назад с выходом в стойку на лопатки, ускорение до скамьи-прохождение руки в упоре сзади/ноги на полу, ускорение до конуса, бег обратно без задания и передача эстафеты.</p> <p>Г. По сигналу старта ускорение до бревна-прыжок с ноги на ногу через бревно, ускорение до мата- проползти на животе по плостунски, ускорение до скамьи- на животе продвижение вперед при помощи подтягивания руками за края скамьи,</p>	<p><b>9 мин.</b></p>	<p>Две команды по 5 человек, дистанция 15м,выставлены три снаряда для прохождения на них с заданиями, возвращение в команду без задания бегом.</p> <p>А. Контроль и страховка по всей дистанции на каждом этапе.</p> <p>Б. Контроль правильного выполнения каждого элемента.</p> <p>В. Контроль правильного выполнения каждого элемента.</p> <p>Г. Упражнения на животе выполнять с чередованием попеременно рук и ног.</p>

	<p>ускорение до конуса, бег обратно в команду и передача эстафеты.</p> <p>2. Домашнее задание.</p> <p>3. <i>Построение для подведения итогов урока и объявления оценок за урок.</i></p>	<p><b>1 мин.</b></p>	<p>Указать на допущенные ошибки на уроке/ в эстафете, озвучить оценки.</p>
--	---	----------------------	--