

**КОНСПЕКТ ОТКРЫТОГО УРОКА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
(гимнастика) ДЛЯ 6 «а» КЛАССА.**

**ЗАДАЧИ УРОКА:**

- 1.Образовательная:** Совершенствование двигательных навыков и физической подготовленности на уроке гимнастика с использованием круговой тренировки:
- прыжок ноги врозь через козла в ширину на высоте 100 – 110 см;
  - акробатическая комбинация;
  - упражнения на шведской стенке;
  - лазание по канату;
- 2.Оздоровительные:** 1. Формировать правильную осанку.  
2. Развивать точность воспроизведения движений, ритма, скорости и точность реагирования на сигналы, согласования движений.  
3. Обучать детей методам самоконтроля (измерение пульса).
- 3. Воспитательные:** 1. Воспитывать дисциплинированность, артистичность, чувство коллективизма.  
2. Содействовать развитию психических процессов (внимания, представлений, памяти, мышления) в ходе двигательной деятельности.

**Дата проведения:** 8 апреля 2009г

**Время проведения:**

**Место проведения:** спортивный зал МОУ СОШ с.Парфёново

**Инвентарь:** гимнастический козёл, фитболы, гимнастические маты, гимнастический мост, гимнастические скамейки, канат, свисток.

**Преподаватель:** Жубайканова Александра Сергеевна

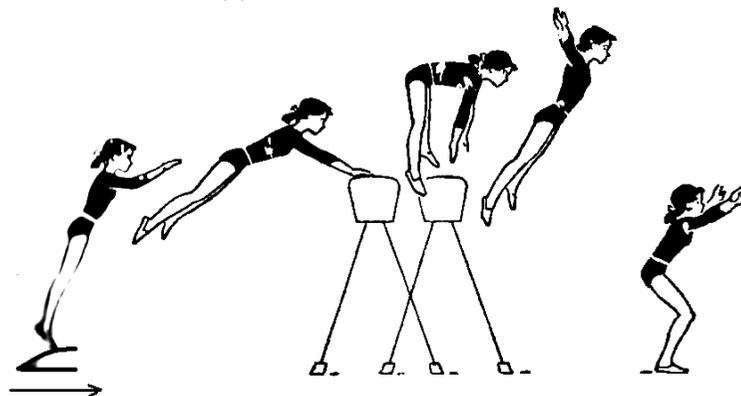
Ч/У	Частные задачи	Содержание	Доз-ка	ОМУ
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ 10	<p>Организовать внимание учащихся.</p> <p>Содействовать формированию правильной осанки.</p> <p>Содействовать воспитанию ритма</p>	<p><b>1. Построение, рапорт, сообщение задач урока.</b></p> <p><b>2. Основы знаний (ТБ и страховка во время выполнения упражнений, на уроке гимнастика.)</b></p> <p><b>3. Строевые приёмы</b>  - «НАЛЕ-ВО!»,  - «НАПРА-ВО!»,  - «КРУ-ГОМ!».</p> <p><b>4. Измерение пульса.</b></p> <p><b>5. Движение в обход налево.</b></p> <p><b>6. Упражнения в ходьбе:</b></p> <p>- на носках, руки вверх в стороны  - на пятках, руки за голову</p> <p>- перекат с пятки на носок, руки на пояс.  - в полуприседе мальчики руки за голову, девочки руки на колени.</p> <p><b>7. Перестроение из одной колонны в две колонны, затем перестроение дугами наружу, дугами во внутрь.</b></p> <p><b>8. Медленный бег.</b></p> <p><b>9. Упражнения в беге в парах:</b></p> <p>- бег с высоким подниманием бедра, руки на пояс;  - с захлестом голени назад, руки на ягодицы;</p>	<p>2`</p> <p>3`</p> <p>30``</p> <p>0,5 кр.</p> <p>0,5 кр.</p> <p>0,5 кр.</p> <p>0,5 кр.</p>	<p>Обратить внимание на внешний вид, на качество рапорта. Построение под музыку «добрый жук».</p> <p>Во время выполнения упражнения, туловище держать прямо, руки прижаты к телу.</p> <p>В обход налево шагом «МАРШ!»</p> <p>Смотрим вперед  Следим за осанкой «МАРШ!», направо шагом «МАРШ!»</p> <p>Соблюдаем дистанцию</p> <p>Бег под музыку «Пусть бегут неуклюжи»  Темп медленный.  Выше бедра</p>

	<p>и темпа</p> <p>Содействовать взаимопониманию и согласованности движений.</p>	<p>- с прямыми ногами вперёд, руки на плечи друг другу, и на пояс;</p> <p>- с прямыми ногами назад, руки за голову;</p> <p>- шаг «голопа» лицом друг к другу, руки за голову;</p> <p>- шаг «голопа» спиной друг к другу, руки на пояс;</p> <p><b>9. Движение шагом</b></p> <p><b>10. Упражнения на восстановление</b>  На 1 – вдох, руки вверх  На 2 – выдох, руки опустили</p> <p><b>11. Общеразвивающие упражнения:</b></p> <p><b>1 упр.</b>  1,2 – вращение правой, левая на пояс,  3,4 – левой, правая на пояс.</p> <p><b>2 упр.</b>  1,2 – первая колонна наклон в право, руки на пояс,  3,4 – вторая влево.</p> <p><b>3 упр.</b>  1 Наклоны на каждый шаг к правой, к левой.</p> <p><b>4 упр.</b> Равновесие левой, правой «ласточка»</p> <p><b>5 упр.</b> И.п. – О.с., руки на плечи  1,2 - Мах правой, выпад, руки на плечи друг другу и на пояс.  2,3 - левой.</p> <p><b>6 упр.</b>  Опорные прыжки друг через друга.</p>	<p>0,5 кр.</p> <p>8 р.</p> <p>8 р.</p> <p>8 р.</p> <p>8 р.</p>	<p>Пяточками задеваем ладони</p> <p>Ноги в коленном суставе не сгибать</p> <p>Выполнять одновременно</p> <p>Для перехода на движение шагом подать команду: «ШАГОМ - МАРШ!»</p> <p>На 3-4 шага «вдох» - «выдох»</p> <p>ВЫПОЛНЯЮТСЯ ПОД МУЗЫКУ «НЕВОЛЯШКИ»</p> <p>Вращение прямых рук</p> <p>Наклон глубже</p> <p>Наклон глубже, колени не сгибаем</p> <p>Ногу в коленном суставе не сгибать</p> <p>Мах выше, выпад глубже</p> <p>Соблюдаем дистанцию</p> <p>Соблюдаем поочередность</p>
--	---	--	---	--

**Показ выполнения упражнений на каждой станции:**  
Учащиеся разбиты на 4 отделения, у каждого отделения на каждого учащегося индивидуальное задание. В каждом отделении есть командир, он ответственный за показ упражнения и за выставление оценки за каждый вид. В конце урока выводится итоговая оценка.

**1 станция:  
ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК НОГИ ВРОЗЬ ЧЕРЕЗ КОЗЛА В ШИРИНУ**

Техника выполнения. Прыжок через козла в этом классе выполняется без предварительного маха ногами назад. Поэтому вначале обучения целесообразно ставить на расстояние 30-40 см. После толчка ногами о мостик надо потянуться к опоре, поставить на нее руки, согнуться в тазобедренных суставах и развести ноги, при отталкивании разогнуться и выполнить приземление. Толчок руками должен заканчиваться к моменту прохождения плеч над руками. Разгибание туловища после толчка руками выполняется за счет поднимания плечевого пояса вверх, прогибания тела и поднимания головы.



Показ выполняют учащиеся, которые хорошо владеют техникой выполнения данных упражнений.

**Типичные ошибки.**

1. Продолжительная опора руками и толчок под себя.
2. Нет разгибания в тазобедренных суставах в полёте после толчка руками.
3. Разгибание туловища в тазобедренных суставах выполняется только за счет поднимания плеч, ноги не отводятся назад, что может привести к заваливанию плеч назад.

## 2 станция:

### Комбинация для совершенствования (мальчики).

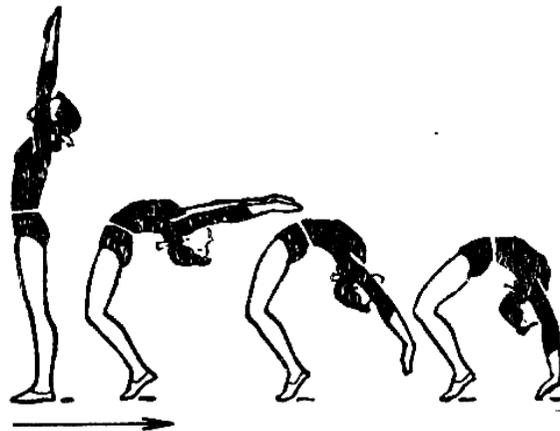
1. Из стойки ноги врозь, руки вверх, назад «мост» с помощью
2. Лечь и, поднимая туловище, упор сидя сзади, перекатом назад стойка на лопатках (держать).
3. Перекатом вперед упор присев
4. Кувырок назад в упор присев
5. Кувырок вперед и прыжок вверх прогибаясь

### Комбинация для совершенствования (девочки).

1. Два кувырка вперед и, выпрямляясь, руки вверх
2. Опуститься в «мост»
3. Лечь и стойка на лопатках
4. Перекат вперед в упор присев и прыжок прогибаясь ноги врозь

Из стойки ноги врозь наклоном назад  
«мост» с помощью

**Техника выполнения.** Выполняется из стойки ноги врозь, руки вверх. наклоняясь назад, подать таз вперед и медленно опустится в положение «мост». При опускании голову наклонить назад до отказа.



**КУВЫРОК В ПЕРЁД**

### **Типичные ошибки.**

1. При наклоне туловища назад и опускании в «мост» не полностью отведена назад.
2. Ноги в коленях согнуты, ступни на носках.
3. Руки и ноги широко расставлены.
4. Голова наклонена вперёд.

### **Страховка и помощь.**

Страховку осуществлять стоя с боку, поддерживая одной рукой под лопатки, другой под поясницу. Упражнение выполняют со страховкой до полного освоения.

### **Типичные ошибки.**

1. Опора руками близко к ступням (приводит к удару

<p>З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я</p> <p>5 МИН</p>	<p><b>СНИЖЕНИЕ НАГРУЗКИ</b> Приведение организма в оптимальное состояние</p>	<p><b>ТАНЕЦ УТЯТ</b></p> <p>Построение, подведение итогов. Выделить отличившихся учащихся. Дать домашнее задание.</p>	<p>2 мин</p> <p>3 мин</p>	<p>Танцуют под музыку Расслабиться</p> <p>Прыжки через скакалку за 30 секунд.</p>
---	--	---	-----------------------------------	---