УТВЕРЖДАЮ:_____
Директор школы: О.А. Тарабрина

КОНСПЕКТ ОТКРЫТОГО УРОКА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
(гимнастика) ДЛЯ 9 «б» КЛАССА.

Тема урока: Совершенствование двигательных навыков и физической подготовленности на уроке гимнастика с использованием круговой тренировки.

Цель урока: Совершенствование знаний и умений двигательных навыков.

ЗАДАЧИ УРОКА:

1.Образовательная: - прыжок ноги врозь через козла в длину на высоте115 см (мальчики);
- прыжок боком с поворотом на 90^0, через коня в ширину на высоте110 см (девочки);
- акробатическая комбинация;
- упражнения на развитие скоростно-силовых качеств;
- лазание по канату в три приема;

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).

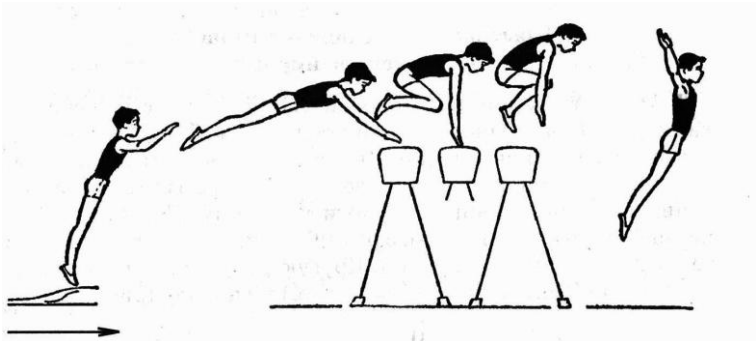
3. Воспитательные: 1. Воспитывать дисциплинированность, артистичность, чувство коллективизма.
2.Содействовать развитию психических процессов (внимания, представлений, памяти, мышления) в ходе двигательной деятельности.

Дата проведения: 28.11.2018г.
Время проведения: 10.10-10.50.

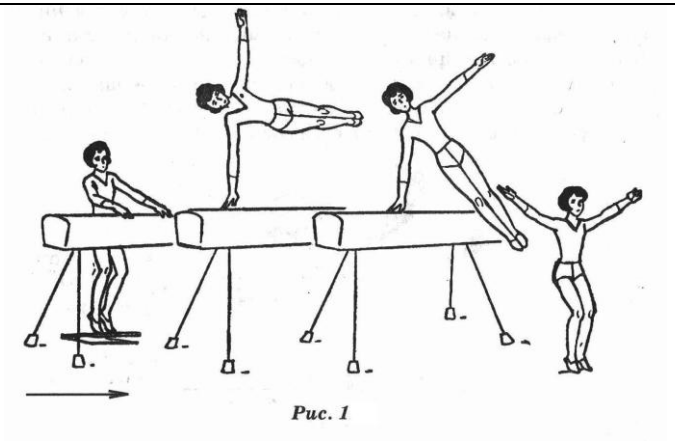
Место проведения: спортивный зал МКОУ СОШ с.Парфеново
Инвентарь: гимнастические палки; гимнастический козёл; гимнастический конь; фитболы; гимнастические маты; гимнастический мост; гимнастические скамейки; скакалки, канат; свисток; музыкальный центр.
Учитель физической культуры: Алексеева Александра Сергеевна

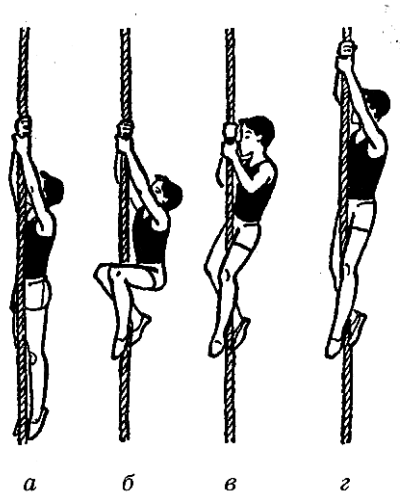
Ч/У	Частные задачи	Содержание	Доз-ка	ОМУ
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я 10	Организовать внимание учащихся. Содействовать формированию правильной осанки.

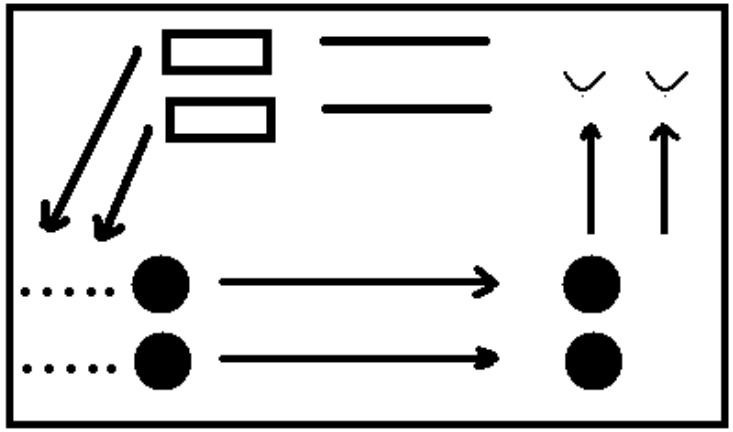
	и темпа Содействовать взаимопониманию и согласованности движений.	пояс; - с прямыми ногами назад, руки за голову; - шаг «голопа» лицом друг к другу, руки за голову; - шаг «голопа» спиной друг к другу, руки на пояс; **9. Движение шагом** (Выполняется под музыку) **10.Упражнения на восстановление** На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

				Соблюдаем дистанцию Соблюдаем поочередность
О С Н О В Н А Я 25 мин	Содействовать взаимопониманию и согласованности движений	**Показ выполнения упражнений на каждой станции:** Учащиеся разделены на четыре отделения. Два отделения мальчиков, два отделения девочек, в каждом отделении есть учащиеся с высокой, средней и низкой физической подготовленностью, у каждого отделения карточки с заданием по станциям. 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:** **Юноши. Прыжок согнув ноги через козла в длину с разбега. На высоте 115см.** **Техника выполнения.** Оттолкнувшись ногами о мостик, поставить руки на снаряд и начать сгибание в тазобедренных и коленных суставах, колени подтягиваются к груди. По окончании толчка руками тело энергично разгибается за счет поднимания плеч и рук и отведения ног вниз-назад. Перед приземлением надо снова немного согнуться в тазобедренных суставах, чтобы смягчить приземление (рис. 1).  *Рис. 1.*	5-7 мин	Показ выполняют учащиеся, которые хорошо владеют техникой выполнения данных упражнений. В каждом виде обязательно осуществляется страховка. На каждое отделение **Типичные ошибки.** 1. Задержка рук на снаряде. 2. Нет разгибания тела после толчка руками. 3. Разгибание тела выполняется только за счет поднимания плеч, ноги не отводятся вниз-назад. **Страховка и помощь.** Стоять спереди-сбоку от места приземления, поддерживая двумя руками за плечо. На каждой станции имеются карточки с подробным описанием выполнения задания.

	Содействовать взаимопониманию и согласованности движений	**Последовательность обучения.** 1. Из упора лежа на полу толчком ног упор присев и снова упор лежа. 2. Из упора лежа на полу толчком ног упор присев и, разгибаясь, прыжок вверх-вперед. 3. Из упора лежа на гимнастической скамейке, покрытой матом, ноги на полу, толчком ног в упор присев и соскок прогибаясь. 4. Повторить прыжок V класса — вскок в упор присев на козла и соскок прогибаясь. 5. Прыжок согнув ноги через козла в длину — на высоте 110-115 см. **Девушки. Прыжок боком с поворотом на 90^0, через коня в ширину на высоте110 см.** Прыжок выполняется с небольшого разбега (8-10 м). Одновременно с толчком ногами о мостик, который ставится почти рядом с конем, надо опереться прямыми руками на коня и, поднимая тело, несколько согнутое в тазобедренных суставах, направить ноги в сторону. Поворачиваться над снарядом одновременно с разгибанием в тазобедренных суставах и отталкиванием рукой. Другую руку оставлять на опоре до приземления. Приземляться боком к снаряду (рис.1).		**Типичные ошибки.** 1.Уход в сторону от опорной руки. 2.Низкое положение туловища над снарядом. 3. В момент прохождения над снарядом нет разгибания в тазобедренных суставах **Страховка и помощь.** Стоя у места приземления со стороны опорной руки, одной рукой поддерживать за плечо опорной руки, другой снизу под туловище. На каждой станции имеются карточки с подробным

		 Рис. 1 Последовательность обучения. 1. В упоре лежа боком немного согнуться в тазобедренных суставах и разогнуться. 2. То же, ноги на гимнастической скамейке или на второй рейке гимнастической стенки. 3. Из упора стоя перед снарядом два-три прыжка и толчком ног упор лежа боком и соскок спиной к снаряду. 4. С небольшого разбега прыжок боком через коня в ширину. **2 станция:** **Комбинация для мальчиков.** 1. С 2-3 шагов разбега кувырок вперед прыжком в упор присев 2. Силой стойка на голове и руках согнув ноги 3.Опускаясь в упор присев, кувырок назад и прыжок вверх прогибаясь с поворотом кругом 4. Полу присед, руки назад и длинный кувырок вперед и прыжок вверх прогибаясь ноги врозь и о. с. **Комбинация для девочек.** 1. Шагом левой равновесие	5 -7 мин 5 -7	описанием выполнения задания. На каждой станции имеются карточки с подробным описанием выполнения задания. При выполнении каждого элемента комбинации выполняется страховка. Для учащихся с низким уровнем физической подготовленности,

		2. Выпад правой, руки в стороны 3. Кувырок вперед толчком одной в сед и наклон вперед 4. Кувырок назад в упор присев 5. Прыжок вверх с поворотом кругом	мин	допускается перекат через плечо.
	Содействовать взаимопониманию и согласованности движений	**3 станция:** **Лазанье по канату в три приема** **Техника выполнения.** Первый прием — из виса стоя, сгибая ноги, подтянуть колени к груди и захватить канат подъемами и скрестно и коленями (рис. а, б); второй прием - разгибая ноги, подтянуться на руках (рис, в); третий приём — перехватиться руками как можно выше (рис. г). Выполнение лазанья в три приема базируется на умении лазать по канату на согнутых руках с захватом каната ногами.  а б в г	5 -7 мин	При выполнении каждого элемента комбинации выполняется страховка. На каждой станции имеются карточки с подробным описанием выполнения задания. Юноши выполняют лазание без помощи ног.

		4 станция: **<u>упражнения для развитие скоростносиловых способностей</u>** 1. Из виса спиной к стенке поднимание согнутых (прямых) ног за 30 секунд. 2. Поднимание туловища из положения лёжа за 30 секунд. 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 30 секунд. После прохождения станций проводится уборка инвентаря и подготовка к проведению эстафеты. **Эстафета:** **1. Прыжки на фитболе;** **2. Прыжки через скакалку;** **3. Ползание по гимнастической скамейке (подтягиваясь руками одноименным способом, без помощи ног);** **4. Кувырок вперед. (Выполняется под музыку).** 	5-7 мин 2 мин	На каждой станции имеются карточки с подробным описанием выполнения задания. Смешанные команды.

З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я 5 мин	Снижение нагрузки (Рефлексия). Приведение организма в оптимальное состояние.	Построение. Измерение пульса. Подведение итогов. Достижение цели урока. Самооценка и взаимооценка. Домашнее задание: 1. Первое отделение: разработать комплекс упражнений на развитие гибкости. 2. Второе отделение: разработать комплекс упражнений на развитие силы. 3. Третье отделение: разработать комплекс акробатических упражнений для мальчиков; 4. Четвертое отделение: разработать комплекс акробатических упражнений для девочек;	5 мин	Корректировка оценивания учащихся. Домашнее задание по отделениям.