Конспект урока

Класс: 7

Тема урока: «Гимнастические упражнения на снарядах»

Тип урока: комбинированный.

Цель урока: обучение, закрепление и совершенствование гимнастических упражнений на снарядах; разностороннее физическое развитие учащихся с помощью гимнастических упражнений, развитие кругозора, укрепление здоровья учащихся.

Задачи урока:

Образовательные:

Ознакомить учащихся с пассивной и активной гибкостью.

Мальчики:

1. Обучить: из упора ноги врозь правой (левой) поворот кругом перемахом левой (правой) назад;
2. Закрепить технику выполнения кувырка вперед в стойку на лопатках;
3. Совершенствовать комбинацию акробатических упражнений.

Девочки:

1. Совершенствование из виса стоя подъем переворотом на н/ж махом одной, толчком другой;
2. Закрепить технику выполнения кувырка назад в полушпагат;
3. Совершенствовать комбинацию акробатических упражнений.

Развивающие:

1. Развитие вестибулярного аппарата, силу мышц рук и координацию движений;
2. Формировать правильную осанку.

Воспитательная:

1. Создать благоприятное условие для воспитания самоконтроля и самооценки достигнутых результатов;
2. Воспитать у детей самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма.

Место проведения: спортивный зал.

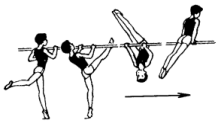
Инвентарь: гимнастические маты, брусья, перекладина, мультимедийная установка, карточки с комбинациями.

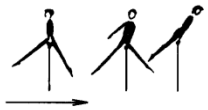
Время проведения урока: 45 мин.

№	Содержание урока	Дозировка	ОМУ
I	**Подготовительная часть урока**	**12 мин.**	
1	Вход в зал, построение, приветствие - «Здравствуйте!» **(Слайд№2)**	30 сек	В шеренгу, обратить внимание на внешний вид
2	Сообщение задач урока: - Ребята, посмотрите, пожалуйста, на **(Слайд №3).** - Как вы думаете, что сегодня на уроке мы с вами будем выполнять. (Дети отвечают). - Правильно, ребята, сегодня мы с вами будем выполнять упражнения на перекладине (мальчики), на брусьях (девочки), и акробатические упражнения. Люба нам покажет домашнее задание и, в конце урока мы с вами узнаем, кто у нас в классе самый умный и самый быстрый.	1 мин.	Спина прямая, пятки вместе.
3	- Ребята, скажите мне, пожалуйста, что такое шеренга? **(Слайд №4).** *(это строй когда ученики стоят плечом к плечу*) - Кто такой направляющий и замыкающий? (*стоящий впереди строя, и в конце строя)* - Как называется расстояние в колонне? *(Дистанция)*	1 мин.	Ответы четкие. По команде делать шаг вперед.
4	Расчет:1. «По порядку рассчитайсь». 2.«На первый, второй рассчитайсь»	30 сек.	Громко, четко.
5	Строевые приемы: 1.Повороты «Направо», «Налево», «Кругом» 2.На 1-2 шаг вперед с левой ноги; На 3-4 поворот на право; На 5-6 приставной шаг вправо; На 7-8 поворот налево. 3.Поворот «Направо»	1 мин	По расчету – марш! Равнение на направляющего. Четко

6	Перестроение «В обход налево в колонну по одному шагом - Марш»		В колонну по одному
7	Перестроение из одной колонны в две «Налево в колонну по два – марш» Перестроение в колонну по одному «Слева в обход налево в колонну по одному – марш»	1 мин.	По команде равнение в затылок
8	- Ходьба на носках, руки на пояс; - Ходьба на пятках, руки за голову; - Ходьба перекатом с пятки на носок, руки вверх; - Полуприсед, руки в сторону.	1 мин	В колонну по одному. Ноги прямые, спина прямая
9	Бег. - Бег прямыми ногами вперед, -Бег прямыми ногами назад. -Бег приставными шагами правым боком, - левым. - Бег спиной вперед.	1 мин	По диагонали Ноги прямые
10	Ходьба	30 сек	Восстановить дыхание.
11	Перестроение		В шеренгу
12	ОРУ	5 мин.	(на матах)
	1) И.п. – сидя на мате в упоре сзади. 1-4 – круговые движения головой влево 5-8 – то же вправо 2) И.п. – сидя на мате, руки в стороны 1-2 – круговые движения кистями внутрь 3-4 – то же в локтевых суставах 5-8 – то же в другую сторону 3) И.п. – сидя на мате, руки за голову. 1 – поворот туловища влево 2 – и.п. 3-4 – в другую сторону 4) И.п. – сидя на мате, руки за головой. 1 – руки вверх 2 – наклон вперед 3 – выпрямиться, руки вверх 4 – руки за голову. 5) И.п. – сидя на мате, руки в упоре сзади. 1 – прогнуться, поворот налево, правую	3-4 раза в каждую сторону 5-6 раз в каждую сторону 3-4 раза в каждую сторону 7-8 раз 5-6 раз в каждую	Спина прямая, выполнять с максимальной амплитудой При наклоне ноги не сгибать Туловище прямое, не сгибаться в упоре на руке Максимальная

	руку вверх 2 – и.п. 3-4 – то же в другую сторону 6) И.п. – сидя на мате, упор сзади на локтях. 1 – 4 – скрестные махи вперед «ножницы» 7) И.п. – лёжа на животе, руки вверх. 1 – прогнуться, руки вверх 2 – и.п. 8) И.п. – упор присев 1 – кувырок вперёд 2 – и.п. 3 – кувырок назад 4 – и.п.	сторону 7-8 раз 7-8 раз 7-8 раза	амплитуда Ноги прямые Не касаться руками пола Кувырки выполнять в плотной группировке
13	Перестроение «Общее построение»		В одну шеренгу
II	**Основная часть урока**	**30 мин**	
1	- Ребята, мы знаем, что основным физическим качеством в гимнастике является гибкость. Давайте вспомним, что такое гибкость? **(Слайд №5).** Ответы детей. (Гибкость – это способность человека выполнять движения с большой амплитудой.) *Гибкость хорошо развивается до 15-16 лет. Упражнения на гибкость могут быть активными , т.е. выполняться самостоятельно, и, пассивными, т.е. при помощи партнера, учителя, тренажеров. Эти упражнения связаны с наклонами, махами, вращениями. Количество упражнений с каждой тренировкой необходимо увеличивать. Наибольший эффект в развитии гибкости достигается при ежедневном выполнении упражнений.* *Посмотрите, пожалуйста, на основные упражнения.* **(Слайд №6).** - С помощью какого теста, мы можем проверить гибкость? (*наклон вперед)*		После ответов детей дать точное понятие гибкости. Показ слайда. По линейке в

	(Слайд №7). **Тестирование.** Проверка гибкости.		положении сидя.
2	Проверка домашнего задания. - Перед тем как, разойтись по отделениям, Люба нам покажет свое домашнее задание. (Приложение № 1)	1,5 мин.	Показ презентации
3	Перестроение по отделениям. Итак, на первой станции: **<u>Мальчики акробатические упражнения</u> (Слайд №8).** Кувырк вперед в стойку на лопатках; и комбинацию. Напоминаю технику выполнения: *Из упора присев, разгибая ноги, согнуться в тазобедренных суставах и, наклоняя голову на грудь, опуститься на шею и лопатки. Далее, не отрывая носки от пола, подставляя руки под спину, поднять ноги в стойку на лопатках, перекатом вперед в группировке встать.* Второе отделение **<u>Девочки – брусья Р/В</u> (Слайд №9).** из виса стоя подъем переворотом на н/ж махом одной, толчком другой Техника выполнения *И. п.- вис стоя на согнутых руках энергичным махом одной ногой вверх-назад и толчком другой согнуться в тазобедренных суставах и, подтягиваясь, перенести прямые ноги через перекладину. Затем, опираясь на нее бедрами и руками, разогнуть руки, отвести голову назад, выпрямится и принять положение упора.*	6 мин	«К первому виду занятии шагом – Марш!» Мальчики работают самостоятельно Сильные ученики оказывают помощь слабым. 
4	Построение. Переход на другую станцию: **<u>Девочки</u>**: **<u>акробатические упражнения.</u> (Слайд №10).** Выполняют кувырк назад в полушпагат. Техника выполнения: *заканчивая кувырок назад, согнуть одну ногу к груди и, опираясь на руки, поставить ее на колено, другую ногу не сгибать и не опускать; выпрямиться, разогнуть руки в упоре стоя на колене. Опуская ногу и отодвигаясь, выпрямиться, скользя*	6 мин.	В шеренгу. Девочки работают самостоятельно

	руками по полу, - полушпагат. **<u>Мальчики:</u> (Слайд №11). <u>перекладина</u>** из упора ноги врозь правой (левой) поворот кругом перемахом левой (правой) назад; Техника выполнения: *предварительно перехватив руку, одноименно повороту, в хват снизу, передать на нее тяжесть тела, затем поворот головы, плеча и туловища поставить на перекладину другую руку хватом сверху. После этого, приподнимая таз, выполнить перемах ногой назад и прийти в упор.*		Объяснение и показ.  Следить за страховкой.
5	Перестроение «Общее построение»		В шеренгу
6	Игра «Самый умный» - Ребята, сейчас у нас с вами будет игра «Самый умный». Я вам буду задавать вопросы, а вы должны выбрать правильный ответ и поднять табличку с правильным ответам. Кто отвечает правильно, делает шаг вперед. **(Слайд №12).**	2,5 мин	На слайде показать вопросы.
7	- Теперь мы узнаем, кто у нас «Самый быстрый». Эстафеты. 1. Кувырок вперед, до стойки вернуться в команду. 2. Мост (фиксация) добежать до стойки вернутся в команду.		Разделить на две команды. Начинать по свистку.
III	**Заключительная часть урока**	**3 мин.**	
1	Построение		В одну шеренгу
2	Подведение итогов урока. Домашнее задание. - Ребята, скажите мне, пожалуйста, какое упражнение вызвало у вас затруднение при выполнении и почему? Выставление оценок: -Сегодня на уроке работали все хорошо, за домашнее задание получает ... . Чтобы выполнять упражнения на снарядах технически правильно, вам необходимо укреплять ваш мышечный аппарат. Для этого надо делать упражнения на растяжку, которые называют стретчингом. **(Слайд №24).**		Выслушать мнение детей.

	Что это такое вы узнаете дома, ознакомившись с этим вот буклетом. (Приложение №2) Если у вас возникнут вопросы, мы их решим на следующем уроке.		
3	Игра на внимание «Голос» Учитель говорит и показывает задание, ученики должны выполнять только то задание, которое сказал учитель.	5-6 раз	Руки прямые. Быть внимательными.
4	«Урок закончен, до свидания!» Выход из зала. **(Слайд №25).**		В одну колонну.

Список литературы

1. Учебник «Физическая культура 5-7 классы» под ред. М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2009. -156 с.
2. «Методика обучения основным видам движения на уроках физической культуры в школе». – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2008. – 176с.
3. «Методика преподавания гимнастики в школе». – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2000. - 448с.