

Стребкова Оксана Владимировна

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 9»

Московская область, г. Кашира

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В 10 КЛАССЕ

«ГИМНАСТИКА. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ

ВЫПОЛНЕНИЯ АКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ,

УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗНОВЫСОКИХ БРУСЬЯХ»

(ДЕВУШКИ)

Тема урока: «Гимнастика. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, упражнений на разновысоких брусьях».

Цели урока:

1. *Образовательная:* совершенствовать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах.

2. *Развивающая:* развивать у учащихся внимание, организаторские способности, чувство ритма при выполнении упражнений под музыку.

3. *Воспитывающая:* воспитывать уверенность в своих силах, интерес и любовь к предмету.

Задачи урока:

1. *Образовательная:* совершенствование техники выполнения ранее изученных акробатических элементов и на разновысоких брусьях.

2. *Развивающая:* развитие гибкости, силы и координации, формирование осанки, совершенствование практических умений.



3. *Воспитывающая:* воспитание дисциплинированности, внимательности, трудолюбия, эстетичности, красоты движений.

Тип урока: совершенствование и углубление знаний, умений.

Методы обучения: круговая тренировка, групповой, практический.

Место проведения: спортивный зал МБОУ «СОШ с УИОП №7».

Время проведения: 10.00 – 10.45.

Инвентарь и оборудование: гимнастические маты, магнитофон, разновысокие брусья, карточки с заданиями, гимнастические палки, гимнастическая скамейка, шведская стенка, гантели, скакалки.

Часть урока	Содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания
I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ			
1.	Построение класса, сообщение задач урока, повторение охраны труда на занятиях по спортивной гимнастике.	2 мин.	Построение в одну шеренгу. Выполнять упражнения строго по команде учителя (ответственного в отделении), соблюдать интервал при выполнении упражнения поточным способом, не стоять вблизи снаряда при выполнении упражнения другими учащимися, упражнение выполнять строго по технике его исполнения. Взаимостраховка во время выполнения гимнастических упражнений на спортивных снарядах.
2.	Активизация мыслительной деятельности: - Прошу Вас, девушки, ответить на вопрос: «Что, по Вашему мнению, является проявлением эстетики на уроках физической культуры?»	30 сек	Ожидаемый ответ: - красота линий в движениях, элегантность, чувство ритма, темпа, легкость движений, опрятный внешний вид учителя и учеников.
3.	Строевые упражнения на внимание: повороты налево, направо, кругом.	30 сек	Следить за правильностью выполнения поворотов и за осанкой.



4.	<p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на месте, - в движении по залу: <ul style="list-style-type: none"> • на носках руки в стороны, • на пятках руки за голову, • на внешней стороне стопы руки на поясе, • в полном приседе руки за голову, • спортивная ходьба обычным шагом. 	2 мин.	<p>Следить за осанкой Соблюдать дистанцию 2 шага. Следить за дыханием.</p>
5.	<p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обычный, - с высоким подниманием бедра, - с захлёстыванием голени назад, - приставным шагом руки на поясе (левым, правым боком), - спиной вперёд, - по свистку повернуться кругом переступанием ног, - обычный. - переход на шаг. 	2 мин.	<p>Спина прямая. Спина прямая, захлест чаще. Спина прямая, повороты выполняются по свистку учителя. Смотреть через левое плечо. Повороты выполнять только переступанием ног и по свистку.</p>

II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1.	<p>Занять место около гимнастического мата. Общеразвивающие упражнения под музыку, включая упражнения на стретчинг (проводит девочка).</p>	10мин	<p>Цель: Формирование чувства ритма, согласованности движений рук и ног, эстетичности, элегантности. <i>Домашнее задание:</i> упражнения на стретчинг.</p>
2.	<p>Построение в одну шеренгу. Деление класса на 3 отделения, назначение ответственных в отделениях. Объяснение задания.</p> <p>1 отделение (упражнения на разновысоких брусьях):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Из вися на в/ж лицом к н/ж размахивания изгибами – перемах ноги врозь в вис лёжа спереди на бёдрах на н/ж. 2. Поднимая левую, вис присев на левой и махом правой и толчком левой подъём переворотом в упор на в/ж, спад дугой на н/ж. 	20мин	<p>Работа в отделениях по карточкам.</p> <p>-Ноги в коленном суставе не сгибать и не разводить в стороны. -Взаимостраховка.</p>



<p>3.</p>	<p>3. Поворот в сед на левом бедре, правая назад, левая рука хватом за в/ж, правая рука в сторону.</p> <p>4. Опираясь правой рукой сзади на н/ж, сед углом ноги вместе; хватом правой снизу – сзади, - соскок с поворотом направо кругом.</p> <p>5. Выполнить комбинацию из перечисленных выше элементов.</p> <p>2 отделение (упражнения для развития силы и скоростно-силовых качеств) -ОФП:</p> <p>1. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке – 10 раз.</p> <p>2. Из положения лёжа на спине поднимание туловища – 10 раз.</p> <p>3. Приседание на одной ноге у опоры («пистолет») – 8 раз.</p> <p>4. На гимнастической стенке – поднимание согнутых ног до 90* - 10 раз.</p> <p>5. Упражнение с гантелями: И.п. – о.с., гантели к плечам; 1 – руки в стороны; 2 – и.п. Выполнить упражнение 15 раз.</p> <p>6. Прыжки через скакалку – 50 раз.</p> <p>3 отделение (акробатика):</p> <p>1. Равновесие (держать), шаг вперёд и прыжок со сменой прямых ног вперёд («ножницы»).</p> <p>2. Кувырок вперёд.</p> <p>3. Кувырок вперёд в стойку на лопатках (держать), перекат вперёд лезь на спину.</p> <p>4. Мост (держать), поворот направо (налево) кругом в упор присев.</p> <p>5. Кувырок назад, прыжок вверх прогнувшись ноги вместе.</p> <p>6. Выполнить комбинацию из перечисленных выше элементов.</p> <p>3. Работа по отделениям.</p> <p>Смена видов деятельности: меняются местами по часовой стрелке.</p>	<p>Упражнения выполнять в строгой последовательности с учётом их плавного перехода от одного упражнения к другому. Каждый элемент фиксировать 3-5 секунд. Выполнять слитно, чётко фиксируя каждый элемент комбинации.</p> <p>Туловище опускать как можно ниже, не прогибаться. Пятки от пола не отрывать.</p> <p>Приседание на одной ноге, вторая нога пола не касается. Ноги держать вместе.</p> <p>Руки точно в стороны.</p> <p>Прыгать на двух ногах на месте.</p> <p>Упражнения выполнять в строгой последовательности с учётом их плавного перехода от одного упражнения к другому. Каждый элемент фиксировать 3-5 секунд. Носочки натянуть, движения руками плавные, дугами. Взаимостраховка. Выполнять слитно, чётко фиксируя каждый элемент комбинации.</p> <p>По сигналу «К следующему виду деятельности шагом марш!»</p>
-----------	--	--



III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

1.	Подвижная игра «Своевременный подхват»: - по сигналу выполнить глубокое приседание, оставляя стоящую палку без поддержки, после чего быстро встать и подхватить свою палку прежде, чем она упадёт на пол; - то же самое, но в движении по кругу.	4 мин.	Задача: развитие ловкости, внимания и быстроты. Выигрывает тот, кто ни разу не уронит гимнастическую палку.
2.	Построение, подведение итогов урока, оценки за урок. Организованный выход из зала.	4 мин.	Дети сами оценивают работу на уроке.

