

## План - конспекта открытого 2 уроков физической культуры для 10 класса

Учитель - Романович Виталий Анатольевич

**Тема:** Гимнастика.

**Цель урока:** организация индивидуальной и групповой деятельности учащихся на уроке гимнастики.

**Задачи:**

1. Совершенствование акробатических элементов.
2. Совершенствование техники опорных прыжков через гимнастического «козла» в ширину.
3. Способствование развитию двигательных качеств (координации, гибкости, силовой выносливости).
4. Формирование правильной осанки в движении.
5. Воспитание самостоятельности, организованности, дисциплинированности.

**Методы организации учащихся:** фронтальный, поточный, групповой.

**Тип урока:** обучающий

**Место проведения:** спортивный зал (МКУ ФОК «Юбилейный»)

**Дата и время проведения:** \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)

**Инвентарь:** гимнастические маты, гимнастический козел, подкидной мостик.

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические указания
<b>Вводная</b> <b>25 мин.</b>	1. Построение. Сообщение цели и задач урока. Техника безопасности на уроке.	1 мин.	Организация учащихся. Обратить внимание на внешний вид занимающихся.
	2. <u>Ходьба и её разновидности:</u> - обычная; - на носках, руки за головой; - на пятках, руки в стороны; - в приседе, руки за спину.	1 мин.	Темп медленный, обратить внимание на осанку.
	3. <u>Бег и его разновидности:</u> - обычный; - бег с изменением направления; - бег с ускорением.	3 мин.	По свистку, изменяют направления бега на противоположное.
	4. <u>Ходьба на восстановление дыхания:</u> 1-4 - руки через стороны вверх вдох; 5-8 - с опусканием рук выдох. Перестроение в одну шеренгу.	1 мин.	Вдох глубже.
	5. <u>«Стретчинг» (растягивание):</u>  - сидя на пятках изменять положение стоп (на носках, прямо, носки вместе – пятки в стороны, пятки вместе – носки в стороны, развести стопы - сед; - и. п. – сидя, ноги согнуть в коленях и развести в стороны, ступни ног соединить вместе, руками обхватить голени, предплечьями упереться во внутреннюю поверхность голени; - и. п. – сед - левая прямая - правую ногу согнуть. Выполнить наклон вперед	15 мин.  15-20 сек.  15-20 сек.  10 раз	Учащиеся садятся по два человека на гимнастический мат. Руки расслабить, положив на колени  За счет напряжения мышц ног постараться свести вместе бедра, противодействуя руками этому движению.  Стараться не сгибать ноги.

	<p>и назад;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- то же (поменять положение ног);</li> <li>- и. п. – сед – ноги врозь. Наклон вперед (к левой ноге, к середине к правой);</li> <li>- «полу-лотос». И. п. – сед – левая прямая – правая согнута, голеностопом на левом бедре;</li> <li>- то же, другой ногой;</li> <li>- «лотос».</li> </ul>	<p>10 раз По 10 раз</p> <p>15-20 сек.</p> <p>15-20 сек.</p> <p>15-20 сек.</p>	<p>Стараться не сгибать ноги. Стараться не сгибать ноги.</p> <p>Стараться коленом согнутой ноги коснуться пола.</p> <p>Стараться коленом согнутой ноги коснуться пола. Спина прямая.</p>
<p><b>Основная</b> <b>50 мин.</b></p>	<p><b>Совершенствование акробатических элементов.</b></p> <p><u>1. Кувырок вперед в стойку на лопатках:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- кувырок вперед;</li> <li>- из упора присев перекатом назад стойка на лопатках;</li> <li>- из упора стоя на коленях кувырок вперед в стойку на лопатках;</li> <li>- из упора присев кувырок вперед в стойку на лопатках.</li> </ul> <p><u>2. Сед углом, руки в стороны:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сидя с поднятыми вперед ногами, образующими с туловищем прямой угол (примерно), руки в стороны.</li> </ul> <p><u>3. «Мост» из положения лежа на спине:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- и. п. - лежа на спине, сильно согнуть ноги и развести их (на длину стопы), носки развернуть кнаружи, руками опереться у плеч (пальцами к плечам). Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться и наклонить голову назад. Сгибая руки и ноги, наклоняя голову вперед, медленно опуститься на спину в исходное положение.</li> </ul> <p><u>4. Прыжок в верх с поворотом на 360°.</u></p> <p><b>Совершенствование техники опорного прыжка через гимнастического «козла» в ширину.</b> <u>Мальчики – «ноги - врозь».</u> После толчка ногами о мостик надо потянуться руками к опоре, поставить на нее руки, согнуться в тазобедренных</p>	<p>20мин.</p> <p>2 – 3 раза 2 – 3 раза 2 – 3 раза</p> <p>5 мин</p> <p>3 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>20 мин.</p>	<p>Из упора присев или упора стоя на коленях, 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.</p> <p><u>Типичные ошибки.</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Преждевременный отрыв ног от опоры и падение вперед.</li> <li>2. Постановка рук с широко разведенными локтями.</li> <li>3. Ошибки, типичные для стойки на лопатках.</li> </ol> <p>Голову держать прямо. Удерживать 2 – 3 секунды.</p> <p>При выполнении стремиться полностью, разогнуть ноги и перевести массу тела на руки.</p> <p><u>Типичные ошибки.</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ноги в коленях согнуты, ступни на носках.</li> <li>2. Ноги согнуты в коленях, плечи смещены от точек опоры кистей.</li> <li>3. Руки и ноги широко расставлены.</li> <li>4. Голова наклонена вперед.</li> </ol> <p><u>Страховка и помощь.</u> Стоя сбоку, поддерживать одной рукой под спину у лопаток, другой под поясницу.</p> <p>Не терять равновесие.</p> <p>Учащиеся в колонне по одному – поточное выполнение.</p> <p>Прыжок через козла в этом классе выполняется без предварительного маха ногами назад. Мостик вначале обучения ставить на расстоянии 30 - 40 см.</p> <p><u>Типичные ошибки.</u></p>

	<p>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</p> <p><u>Девочки – вскок в упор присев и соскок ноги врозь.</u></p> <p>После небольшого разбега и толчка с мостика, вытягивая руки вперед, поставить их на козла, подавая плечи вперед. Поднимая спину, согнуть ноги в тазобедренных и коленных суставах и, подтянув их к груди, поставить на козла. Продолжая это движение, ученик выпрямляется и отталкивается ногами.</p> <p><b>3. Комплекс упражнений на развитие силовой выносливости мышц брюшной полости и спины.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подъем тела из положения, лежа на спине;</li> <li>- подъем тела из положения, лежа на животе.</li> </ul>	<p>8–10 мин.</p> <p>3 серии</p> <p>1–10 сек;</p> <p>2-20 сек;</p> <p>3-30 сек.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжительная опора руками и толчок под себя.</li> <li>2. Нет разгибания в тазобедренных суставах в полете после толчка руками.</li> <li>3. Разгибание туловища в тазобедренных суставах выполняется только за счет поднимания плеч, ноги не отводятся назад, что может привести к заваливанию плеч назад.</li> </ol> <p>Важно, чтобы ученики не задерживались в положении упора присев. Начинать отталкиваться руками надо в момент сгибания тела, когда ноги ставятся на козла, прямые руки уже должны подниматься вверх и доходить до уровня плеч.</p> <p><u>Типичные ошибки.</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Недостаточно активно поднимается спина в первой половине в скока.</li> <li>2. Задержка в упоре присев.</li> <li>3. Неполное разгибание в тазобедренных суставах или согнутые назад в коленях ноги в полете.</li> </ol> <p>Упражнения выполняются в парах. Один – выполняет, другой – удерживает ноги в районе голеностопа.</p>
<p><b>5 мин. Заключительная</b></p>	<p>Легкий бег. Ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>Построение в одну шеренгу.</p> <p>Подведение итогов урока.</p> <p>Организованный уход из зала.</p> <p>Уборка инвентаря (мальчики).</p>	<p>2 мин.</p> <p>3 мин.</p>	<p>Выставление оценок.</p>

**Литература:**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов. Москва «Просвещение», 2005г.

2. Программа: Физическая культура, 5 – 11 классы /Базовый и профильный уровни/ Москва, «Просвещение», 2007г.
3. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. - 176 с: ил.
4. Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учебник для студентов выс. Учебн. Заведений. – М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2000. – 448 с.