

План – конспект открытого урока по физической культуре в 8 классе

«Гимнастика»

Тема: Совершенствование техники выполнения опорного прыжка, элементы акробатики.

Цель: повышение заинтересованности учащихся в выполнении упражнений

Задачи:

1. Образовательная.

- Закрепить технику выполнения опорного прыжка;
- совершенствовать ранее пройденные акробатические элементы: стойка на лопатках, кувырок вперед и назад, мост из положения стоя;
- закрепить технику лазания по канату;

2. Воспитательная.

- Воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи, товарищества;
- воспитывать силу воли, стремление к победе, прививать интерес к систематическим занятиям.

3. Оздоровительная.

- Способствовать развитию скоростно-силовых, двигательных качеств;
- развивать координацию и ловкость;
- способствовать укреплению здоровья.
- Планируемые результаты:
- Личностные УУД:
- - формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- - готовности и способности вести диалог и достигать в нем взаимопонимания;

Метапредметные УУД:

- Регулятивные:
- - понимать учебную задачу урока;
- - определять цель учебного задания;
- - контролировать свои действия в процессе выполнения упражнения.

Познавательные:

- - использовать приобретенные способы действия на практике;
- - овладение умением видеть проблему и желанием ее решить.

Коммуникативные:

- - умение обсуждать индивидуальные результаты деятельности;
- - уметь слушать и понимать других, обосновывать и оценивать собственную деятельность;
- - проявлять доброжелательное отношение к одноклассникам в процессе деятельности на уроке.

Предметные:

- Знать технику опорного прыжка, и уметь ее объяснить.
- Находить и анализировать ошибки.
- Координировать и контролировать свои действия.
- Оказывать помощь одноклассникам при выполнении упражнений.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: скакалки, маты, козел, набивные мячи, канат.

Дата проведения:

№	Содержание урока	Дозировка	ОМУ
I	Подготовительная часть урока	15 мин.	
1. Организовать занимающихся для начала урока.	1. Построение. Рапорт дежурного. 2. Сообщение задач урока. 3. Инструктаж по технике безопасности. 1. Соблюдение Т.Б. при нахождении в спортивном зале. 2. Безопасность при выполнении упражнений на гимнастических снарядах. 3. Взаимостраховка во время выполнения гимнастических упражнений на спортивных снарядах. 3. Строевые упражнения: повороты «Налево! Направо! Кругом!» «Разойдись! Становись! »	1 мин 1 мин 1 мин	В одну шеренгу; рассказ; перестроение из одной шеренги в колонну по одному. Обратит внимание на четкость выполнения команд
2. Повысить функциональное состояние организма занимающихся.	1. Ходьба. 2. Ходьба на носках. 3. Ходьба на пятках. 4. Ходьба на внешней стороне стопы. 5. Ходьба на внутренней стороне стопы. 6. Бег. 7. Бег с высоким подниманием бедра. 8. Бег с захлестыванием голени. 9. Бег с прямыми ногами вперед. 10. Бег с прямыми ногами назад. 11. Многоскоки. Ходьба	1 мин	Дистанция - около 1 метра. Темп - средний. ВУ – начать и закончить по команде. Восстановить дыхание.
	Перестроение в шеренгу	30 сек	
	ОРУ	7 мин	
	1. И. п.— стойка, ноги вместе, палка внизу. 1- палку вверх, правую ногу назад за носок 2- И.п. 3- Тоже левой. 4- И.п. 2. И. п.— ноги на ширине плеч, ступни параллельны, палка вверх. 1- Наклон туловища вправо. 2- И.п. 3- Тоже влево.	6-8 раз 5-6 раз в каждую сторону 3-4 раза в каждую сторону	Прогнуться в спине. При наклоне ноги не сгибать Туловище прямое

	<p>4-И.п.</p> <p>3.И. п.— стойка ноги врозь, палка вперед. 1- Поворот туловища вправо. 2- И.п. 3-Тоже влево. 4-И.п.</p> <p>4.И. п.— стойка ноги врозь, палка внизу. 1 — наклон вперед, палку на пол. 2 - И.п.руки на пояс, 3- Наклон вперед, палку в руки 4-И.П.</p> <p>5.И. п.— стойка ноги вместе, палка горизонтально за спиной под локтями. 1-Выпад вправо. 2-И.п. 3- Тоже влево. 4-И.п.</p> <p>6.И. п.— ноги слегка расставлены, ступни параллельны, палка внизу. 1- Глубокий присед, палку вперед. 2- И.п. 3-4. Тоже самое</p> <p>7. И.п. – о.с. с опорой руками на палку 1 – мах левой ногой через палку 2 – И.п. 3-4 – тоже, правой ногой</p> <p>8.Прыжки И. п.— о.с, палка внизу. 1 – палку вверх, ноги врозь 2 – И.п. 3-4 – тоже самое</p>	<p>7-8 раз</p> <p>7-8 раз</p> <p>7-8 раз</p> <p>7-8 раз</p> <p>5-6 раз</p>	<p>Ноги прямые</p> <p>Туловище не наклоняем.</p> <p>Спина прямая, пятки от пола не отрываем</p> <p>Ноги прямые.</p>
	Перестроение		В одну шеренгу
3. Исследование координации движений. Функциональная проба нервной системы Проба Ромберга.	ОПИСАНИЕ. Названная в честь немецкого профессора внутренних болезней Ромберга эта поза заключается в принятии обследуемым вертикального положения, стопы ног сдвинуты, руки вытянуты вперед, глаза закрыты. Метод позволяет выявить изменения равновесия при выключении зрения. В зависимости от причин и выраженности нарушений человек в такой позиции начинает пошатываться, может даже	3 мин.	

	<p>упасть. Регистрируется время удержания позы.</p> <p>ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА. Руки подняты вперед, пальцы разведены, глаза закрыты. Тест выполняется без обуви. Ступни находятся одна за другой на прямой линии, большой палец задней ноги касается пятки передней. Утомление и перенапряжение утомляют время сохранения позы Ромберга.</p> <p>РЕЗУЛЬТАТ. Если твердая устойчивость позы сохраняется в течение 15 секунд и более, отсутствует покачивание, дрожание пальцев и век, то координация в статическом положении хорошая; Если при удержании позы в течение 15 секунд наблюдается покачивание, небольшой тремор рук, пальцев и век удовлетворительная. При удержании позы менее 15 секунд неудовлетворительная.</p> 		
II	Основная часть урока	20 мин	
Работа по станциям	Деление класса на группы. Тренировка по станциям:		
Станция №1 «Акробатические упражнения»	-И.п.-о.с. Шагом правой равновесие, руки в стороны. Приставить ногу, кувырок вперед в упор присев. Кувырок назад. Прыжок в приседе с поворотом на 180 градусов. Стойка на лопатках. Перекатом упор присев. –о.с. Гимнастический «мост». о.с.	5мин.	Упражнения выполняются слитно без лишних движений, следить за точностью исполнения
Станция №2 «Опорный прыжок»	<p>Последовательно принять упор присев, упор лежа, соединить ноги. На раз толчком ноги врозь, на два ноги соединить. Упор присев принять – встать (4 раза).</p> <p>Из упора лежа на раз толчком ног перейти в упор присев. на счет два в упор лежа (4 раза).</p> <p>Из упора лежа на раз толчком ног и</p>	5мин.	<p>Нарисовать мелом отметку на гимнастическом снаряде, куда нужно ставить руки. Акцентировать внимание на постановку рук на нарисованной отметке.</p> <p>Следить за</p>

	<p>толчком рук перейти в присед, руки вперёд, на счет два в упор лежа.</p> <p>С 2-3 шагов разбега наскок на гимнастический мостик, прыжком с постановкой рук в упор присев на гимнастического «козла» и прыжком, вперед-вверх прогнувшись, приземление на горку матов.</p> <p>Прыжки через «козла» с 4-6 шагов разбега.</p>		<p>правильностью выполнения всех фаз опорного прыжка.</p> <p>Прыжок выполнять с помощью учителя.</p>
Станция №3 «Лазание по канату»	1.Лазание по канату в три приёма.	5мин.	Упражнения выполняются заданным способом, правильная постановка рук и ног, правильный спуск.
Станция №4 «Развитие физических качеств»	<p>М - поднятие туловища из положения лёжа на спине с согнутыми коленями.</p> <p>«Планка»</p> <p>Прыжки на скакалке</p> <p>Уборка инвентаря.</p>	<p>2 подхода по 15-20 раз</p> <p>(15-20сек)</p> <p>2 похода по 50 раз</p>	<p>На подъём - выдох, на опускании - вдох.</p> <p>Туловище прямое, упор на предплечьях.</p>
	Заключительная часть	5 мин	
	Весь класс строится в шеренгу		
	<p>Упражнения на восстановление организма после нагрузки:</p> <p>Встать свободно</p> <p>-Потянуться, руки вверх, вдох, опустить руки выдох.</p> <p>-Сесть на пятки, потянуть правую руку, затем левую.</p> <p>-Наклон вперед потянуться.</p> <p>-Из упора лежа выполнить «угол»</p>	2 мин.	Выполнять спокойно, плавно, не торопясь.
	<p>Подведение итогов урока.</p> <p>- Ребята, я предлагаю вам вместе со своим командиром группы провести небольшой самоанализ работы по станциям. Что получилось?</p> <p>Какое упражнение вызвало у вас затруднение при выполнении и почему?</p> <p>Выставление оценок:</p> <p>-Сегодня на уроке работали</p> <p>_____</p> <p>Получают оценки следующие уч-</p>		Выслушать мнение детей, помочь с самоанализом

	ся _____		
	Домашнее задание:		
	-Урок закончен, до свидания! Выход из зала.		В колонну





