

ОТКРЫТЫЙ УРОК

Дата: 15 декабря 2012 года.

Учитель: Жукова Оксана Евгеньевна.

Тема: Гимнастика.

Задачи урока:

1. Совершенствование упражнений с гимнастическими палками.
2. Обучение стойке на лопатках, гимнастическому мосту, кувырку вперед, равновесию на скамье.
3. Развитие гибкости, координации, силовых качеств, ловкости; формирование осанки, профилактика плоскостопья.
3. Воспитание дисциплинированности, трудолюбия, коллективизма.

Тип урока: обучающий.

Методы проведения: фронтальный, поточный, индивидуальный.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: гимнастические палки, маты, гимнастические скамьи.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1	ВВОДНАЯ 1) Построение, сообщение задач. 2) Строевые упражнения: расчет на первый-второй, перестроение в 2-1 шеренги (колонны). 3) Ходьба: на носках (руки вверх), на пятках (руки на пояс), на внешних сводах стопы-на внутренних (руки в стороны). 4) Бег равномерный: с подскоком, с захлестыванием голени, приставным шагом. 5) После перехода на шаг взять гимнастическую палку у учителя и продолжать движение. 6) Перестроение в колонну по 4 и размыкание.	10 мин 2 мин 2 мин 2 мин 2 мин	Расчет с поворотом головы. Перестроение в 2-1 шеренги с левой ноги, в 2-1 колонны – с правой. Следить за осанкой. Соблюдать дистанцию. Палка прижата к плечу, не меняя ее положение. Размыкание после перестроения всех учеников.
2	ОСНОВНАЯ Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой: 1) И.п.-основная стойка, палка внизу, 1-палка вверх, нога назад на носок, 2-опустить палку, ногу приставить 3-4-другая нога; 2) И.п.-основная стойка, палка на плечах, 1-ухом коснуться палки, 2-вернуться в и.п., 3-4-то же другим ухом; 3) И.п.-то же, 1-поворот корпуса, 2- вернуться в и.п., 3-4-в другую сторону;	30 мин 3-4 раза 3 раза	«Упражнение зеркально за мной на счет начинай!» - счет учителя. Следить за точным движением рук, за счетом. На палку не переносить вес рук, лишь придерживать. Ноги на месте всей стопой.

<p>4) И.п.-основная стойка, палка вверху на вытянутых руках, 1-наклон в сторону, 2- вернуться в и.п., 3-4-в другую сторону;</p> <p>5) И.п.-основная стойка, палка внизу, 1-наклон вниз справа, 2-в середину, 3-слева, 4-и.п.;</p> <p>6) И.п.-основная стойка, палка внизу, 1-перешагнуть палку одной ногой, 2-другой, 3-руки вверх, 4-руки опустить, обратно упр.;</p> <p>7) Упражнения для профилактики плоскостопья: приставной шаг по палке, елочкой;</p> <p>8) И.п.- сидя палка вверху: наклоны прямо, ноги врозь (к каждой и в середину, возврат в и.п.;</p> <p>9) И.п.-сидя палка на ногах перед ступней, поднятие и опускание ног</p> <p>10) И.п.-сидя палка на полу под ступнями, махи поочередно ногами;</p> <p>11) И.п.-лежа на спине палка на вытянутых руках на полу, 1-ноги закинуть за голову, коснуться палки, 2-и.п., 3-сесть, палкой зацепиться за ступни, 4-и.п.;</p> <p>12) И.п.-лежа на животе руки вытянуты вперед, 1-прогнуться,2-и.п.</p> <p>Группировка в упор присев; «качалка» - перекаат назад-вперед; стойка на лопатках перекаатом назад из упора присев: с согнутыми ногами, с прямыми ногами. Мост гимнастический: руки за головой, прогнуться в спине.</p> <p>Кувырок вперед: руки на мате, голова прижата (подбородок), на выпрямлении ног толкнуться и сделать кувырок с группировкой. НА СЧЕТ: Акробатическое соединение: кувырок вперед, стойка на лопатках, гимнастический мост, сложиться, переворот, упор лежа, упор присев, встать-прыжок 360 градусов.</p> <p>Переход на</p>	3 раза	Руки не сгибать.
	2 раза	Постараться касаться пола.
	2 раза	Прогнуться.
	2 раза	Стараться не отрывать ног от палки.
	4 раза	Выпрямлены руки, ноги не сгибать.
	3 раза	Палка не падает.
	3 раза	Ногами палки не касаться. Постараться ноги оставить прямыми, палку не гнуть.
	8-16	
	4 раза	Ноги и руки прямые, максимально их поднять от пола, прогнуться. Руки прижимают колени.
	4 раза	Спина прямая, руки придерживают спину.
	6 раз	Постараться выпрямить ноги и руки.
	6 раз	Освобожденные или направляющие в колоннах готовят маты.
	2 раза	Стоящие следующими за кувыркающимися не мешают, на мате один человек.
3 раза	Слитно, фиксировать до 3-х счетов.	
2-3 раза	На скамье один человек. Поточно выполнять упражнение, мешочек вернуть на начало скамьи.	

	<p>упражнения в равновесии с мешочками (на перевернутой скамье): приставной шаг, обратно- не мешая возвращаться в свою колонну.</p> <p>Эстафета: -кувырок боком, -«паучок» вперед, -прыжки через скамью с упором рук на нее (проползание на животе только с помощью рук), -«паучок» назад.</p>	2 раза	<p>Стоять в колонну. Следить за группировкой, упражнение выполнять до следующего снаряда.</p> <p>До мата, встать и передать эстафету ладонью следующему.</p>
3	<p>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ Дыхательные упражнения. Построение, подведение итогов. Выход из зала.</p>	5 мин	<p>Домашнее задание: упражнения на брюшной пресс, отжимания.</p>