

Открытый урок 24.12.09

Тема урока: «Гимнастика. Полоса препятствий».

Цель урока:

1. Совершенствование элементов гимнастики в полосе препятствий.
2. Учёт опорного прыжка: вскок на козла в упор-присев, соскок прогнувшись.

Место проведения: спортивный зал ШСОШ

Время проведения: 45 мин.

Спортивный инвентарь и оборудование: гимнастические маты, «козёл», «мост», обручи, гимнастические мячи, гантели, скамейки, волейбольные мячи.

Касаткина Елена Юрьевна,
учитель физкультуры
Шерьинской средней школы.

Ч.У.	Содержание урока	Доз.	Методические указания
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь 8-10 мин	<p>1. Построение, сообщение темы и цели урока.</p> <p>2. Строевые приемы: повороты</p> <p>3. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 и обратно</p> <p>4. ОРУ в движении:</p> <p>- <u>И.п.- О.с.</u>, руки внизу в замок</p> <p>1- руки вверх</p> <p>2- и.п.</p> <p>- <u>И.п.- о.с.</u>, правая вверх, левая за спиной</p> <p>1- наклон влево</p> <p>2- наклон вправо</p> <p>- <u>И.п.- о.с.</u>, руки за спиной в замок</p> <p>1- наклон вперед, руки вверх</p> <p>2- и.п.</p> <p>-И.п.- упор-присев.</p> <p>1- упор лёжа</p> <p>2-и.п.</p>	<p><u>1 мин.</u></p> <p><u>30 сек</u></p> <p><u>2 мин</u></p> <p><u>5-6мин</u></p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p>	<p>Направо, налево, кругом, прыжком.</p> <p>Методы: «слияние», «дробление», «разведение», «сведение».</p> <p>Выполняется с чередованием бегом.</p> <p>Руки вверх - вдох, вниз - выдох.</p> <p>Меняем положение рук на каждый счёт.</p> <p>Ноги в коленях не сгибать</p> <p>Туловище разгибать полностью.</p>
О С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь 25 мин	<p>Полоса препятствий</p> <p>Перестроиться в колонну по 2, разойтись по станциям.</p> <p>1. Вращение обруча на поясе</p> <p>2. Сгибание-разгибание рук с гантелями</p> <p>3. Прыжки на 2-х через скамейку</p> <p>4. Поднимание согнутых ног.</p> <p>5. Броски - ловля волейбольного мяча</p> <p>6. Перекаты на гимнастических мячах</p> <p>7. Кувырки вперед, назад.</p> <p>8. Лазание по канату любым способом.</p>	<p><u>15 мин</u></p>	<p>Работать по 50 сек, 10 минут на смену станций против часовой стрелки.</p> <p>Руки за головой.</p> <p>Спина прямая, мышцы живота напряжены.</p> <p>Руками выполнять махи вперед-вверх.</p> <p>На усилии выполнять вдох, на расслаблении – выдох.</p> <p>Бросил – сел – поймал, бросил – встал – поймал.</p> <p>На животе лёжа, на спине сидя.</p> <p>В группировке, поочередно. По 1 канату, помогать друг другу.</p>

	<p>9. «Мост» из положения лёжа.</p> <p>10. Приставные шаги на перевёрнутой лавочке.</p> <p>Убрать инвентарь. Построиться.</p> <p>Опорный прыжок на козла, соскок прогнувшись.</p> <p>М: игра «Удочка» Д: опорный прыжок М: опорный прыжок Д: прыжки на скакалке по трое</p>	<p><i>10 мин</i></p> <p>6 мин</p> <p>4 мин</p>	<p>Один выполняет «мост», второй пролезает под ним. Руки в стороны. Соскок с поворотом на 180 гр. Разделить класс на 2 отделения: мальчики и девочки.</p> <p>Оценить технику выполнения опорного прыжка.</p> <p>Опорный прыжок выполняется с разбега, с отталкиванием ногами от гимнастического мостика в положение упор-присев на козле, и последующим соскоком прогнувшись, приземляясь на согнутые ноги.</p>
<p>З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я</p> <p>Ч А С Т Ь</p> <p>5 МИН</p>	<p><u>1. Игра «Путаница»</u> Команда мальчиков против команды девочек. Команда встает в круг и, не расцепляя рук, пытается перемешаться в течение определенного времени. Водящие в это время выходят за дверь.</p> <p>2. Построение. Подведение итогов.</p>	<p><i>4 мин</i></p> <p><i>1 мин</i></p>	<p>Водящий от мальчиков распутывает девочек, водящий от девочек – мальчиков.</p> <p>Выставление оценок.</p>