МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №90» Р.П.ЧУНСКИЙ

Открытый урок физической культуры

в 11 классе (юноши)

**«Развитие силы, гибкости и координации на уроке гимнастики»**

Урок разработала и провела

Лазарь Галина Кузьминична,

учитель физической культуры

Р .П. ЧУНСКИЙ

2020 год

**Дата проведения:** 06.02.2020г.

**Тема урока**: «**Развитие силы, гибкости и координации на уроке гимнастике»**

**Деятельностная цель:** формирование у учащихся умений реализации новых способов действия при изучении гимнастики

**Содержательная цель:** Развитие силовых способностей с помощью современных спортивно- оздоровительных систем физических упражнений.

Оздоровительные задачи урока.

1) Формировать правильную осанку.

2) Поддержать и укрепить жизненно-важные функции организма детей.

3) Развивать все мышечные группы опорно-двигательного аппарата человека (совершенствовать комплекс физических упражнений по атлетической гимнастике

Образовательные задачи:

1. Научить правилам техники безопасности, страховке и помощи при занятии гимнастикой
2. Развить физические качества (силу, гибкость, быстроту, координацию движения);

3.Закрепление элементов комбинации на перекладине.

4.Закрепление элементов комбинации на параллельных брусьях.

5.Совершенствование техники комбинации элементов по акробатике.

6.Развитие физических качеств.

7.Повышать уровень самостоятельности, активности, коммуникативных умений и навыков. Развивать продуктивное мышление.

8.Разучить акробатическую комбинацию из ранее изученных элементов, Групповая работа: создание акробатических этюдов.

Воспитательные задачи:

1. Воспитывать аккуратность, артистичность, умение выполнять коллективные действия;
2. Способствовать самостоятельному выполнению упражнений.
3. Развивать слух чувство ритма.
4. Уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
5. Владеть умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

Продолжительность: *40 минут.*

Место проведения: спортивный зал школы № 90.

Инвентарь и оборудование: гимнастические маты, магнитофон, гимнастические снаряды (брусья, канат, перекладины переносные.)

Технологии, используемые на уроке: технология сотрудничества, здоровьесберегающие технологии, технология педагогического общения

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Этапы урока,  цель этапа, методические приемы | | Деятельность учителя | Формы работы | Планируемый результат | | Время |
| **I** | **Мотивация к учебной деятельности. Этап «погружение» в тему**  **или “формирование информационного поля”.**  Цель : подвести учащихся к изучению нового материала, предъявляя им новые знания. | | | | | | |
| 1  2 | «Нестандартное начало»  Цель: создать настрой на работу  «Разминка»  На фоне музыки  Цель: Подготовить организм обучающихся к работе  Постепенная функциональная подготовка организма к повышенным нагрузкам. | | Здравствуйте! Когда мы здороваемся, мы желаем друг другу здоровья.  Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь. Для соразмеренности, красоты и здоровья требуется не только образование в области наук и искусства, но и занятия всю жизнь физическими упражнениями, гимнастикой. (Гиппократ) Как суконщики чистят сукно, выбивая его от пыли, так гимнастика очищает организм. Гиппократ  Приступаем к разминке  Ходьба:  а) На пятках (руки за голову, за пояс).  б) Вполуприсядь, руки на пояс.  в) На носках руки за спиной, в сторону, на пояс, вверх.  Бег:  А) бег на носках с изменением направления движения, противоходом по одному налево и направо, с выполнением упражнения  Б) В колонну по два через центр «марш!»  В) Выполнение беговые в парах с заданиями  1.бг с высоко поднимая бедро. взявшись за плечи.  2. С за хлёстом голени, также взявшись за плечи друг друга.  3.Прыжки на левой ноге, на провой, на двух.  4. приставным шагом, левым боком, правым.  В) В колонну по 4 через центр «марш!»  Г) В колонну по 1 через центр «марш!»  Ходьба: дыхательные упражнения на восстановления дыхания.  1-3 руки вверх  4-7 через стороны вниз с произношением гласной буквы «а», «о», «и».  Перестроение в колонну по два. Общеразвивающие упражнения выполняют на гимнастических матах  1) И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.  Круговые движения головой; 1-4 влево; 1-4 вправо.  2) и.п..- о.с. Счет 1 -- правую ногу на носок, руки вверх, прогнуться; 2 – и.п.; 3 – то же с другой ноги; 4 – и.п.  3) и.п. – лежа на животе; 1-3 прогнуться в спине – «лодочка»;  4) и.п. лежа на животе вдох 1-3 приподняться на руках; выдох; 4 – и.п. вдох  5) и.п. лежа на спине, руки вдоль туловища: 1- перевести ноги назад, коснуться за головой; 2- вернуться в и.п  6) и.п. – лежа на спине, ноги полусогнуты, руки за головой; 1-2 – надавливая на плечи и стопы приподнять туловище, «выдох»; 3-4 – медленно опустить туловище, «вдох»  7) и.п.; 1 - сед на пятках, туловище прямое, «вдох»; 2-3-4 - наклон вперед, касание руками пола. «Выдох».  8) и.п. – лежа на спине, руки вверху, «вдох»; согнуть ноги, касаясь головой коленями обхватить руками голеностоп, «выдох».  9.лежа на спине, ноги прямые, руки в верх;1- коснуться левой ногой правую руку.2-. потом наоборот. Упражнение выполнять поочередно.  Обучающиеся становятся в строй. | Фронтально-но  Индивидуально, в парах. | Обучающиеся проверяют готовность к уроку  Сохраняют правильную осанку.  Следят за соблюдением дистанции. Дыхание не задерживают. По сигналу учителя выполняют смену способов передвижения. Соблюдают дистанцию, интервал.  Дышат равномерно, следят за дыханием.  Восстанавливают дыхание.  1-3 вдох  4-7 глубокий выдох.  Задание выполнять только по середине по прямой.  Дети по ходу берут гимнастические маты.  При счете 1-3 передняя поверхность бедра и грудь мата не касаются, ноги и руки прямые  Перемах прямыми ногами, носки оттянуты  Удерживают наклон туловища на три счета.  Следят за группировкой | | 1мин  13 мин. |
| **II** | | **Этап определения темы урока и целеполагание** | | | | | |
| 1 | Выход на проблему  на основе просмотра видеоролика  Цель: определить проблему, требующую решения, и заинтересовать учеников этой проблемой. | | На какие виды делится гимнастика? (Гимнастика делится на виды: Оздоровительная (утренняя, физминутка, аэробика), и спортивная (акробатика, спортивная, художественная)      Назовите цели урока по ключевым словам:  Научиться…….. Развить…. Соблюдать ….  Кто перечислит правила техники безопасности на уроке гимнастики?  Тема сегодняшнего урока: « **Развитие силы, гибкости и координации на уроке гимнастике**» | Групповая | Обучающиеся предлагают свои формулировки темы, используя ключевые слова, называют цели урока.  Размышляют о предстоящей работе, планируют.  Ученик называет правила ТБ | | 2 мин. |
| **III Этап «овладения**", **освоения нужного способа действия**.  Цель: отработать учебные знания   в форме групповой работы Класс делится на 7 отделений  Урок идет в форме круговой тренировки – путешествия по станциям. Совершенствование техники и правил выполнения упражнений на гимнастических снарядах. Организованный переход по часовой стрелке. | | | | | | | |
| 1 | 1 станция  «Акробатическая» | | АКРОБАТИКА Выполнение акробатических этюдов. Из ранее изученных акробатических элементов., а также по  готовым наглядным пособием. | Форма организации групповая. | Учащиеся берут карточки с заданиями по станциям. В каждой группе свой командир. Он  . Помогают друг другу в отделении. | | 20 мин. |
|  | Станция -2  «Работа у  шведской стенки» | | (мальчики)  2.1. Упражнения на развития мышц брюшного пресса. Лежа на спине, на низкой перекладине, укрепленной за шведскую лестницу.  И.п-ноги закреплены между рейками гимнастической стенке, руки за голову. Поднимание туловища и опускание. А также поднимание ног с согнутыми коленями под углом 45 градусов.  2.2. Лежа на спине, на низкой перекладине, прикрепленной к шведской лестнице, поднимание прямых ног и касание за головой.  2.3. Сидя на низком стуле, закрепить ноги за шведскую лестницу, опускать и поднимать туловище руки за головой в замок. Также лежа на животе с прогибом туловища на зад. | В группах | Ученики выполняют предложенные упражнения.  Учитель следит за техникой и темпом выполнения упражнений, а также корректирует деятельность обучающихся. |  | |
|  | **Станция - 3**  **«Упражнение**  **на гимнастической скамейки»** | | 1. Ходьба.  2. Равновесие на одной  3. Выпад широкий правой или левой  4. Выход в перекат с правой ноги на левую  5. Выход снова в выпад  6. Ходьба, высоко поднимая ногу  7. Соскок ножницами. |  | 5-6 упр. Если необходимо страховать |
|  | **Станция - 4**  **«Упражнения на перекладине»** | | 1. Выход силой на одну или две руки 1 раз.  2. Подъём переворотом 2-4 раза. |  |  |  | |
|  | Станция – 5  «Закрепление упражнение  на      параллельных брусьях» | | Упражнения на параллельных брусьях.  Из размахивания в упоре соскок махом назад или вперед; отжимание в упоре на руках;- соскок махом назад;  Махом вперёд выход ноги врозь;  удержание уголка ноги врозь в упоре на руках;  - стойка на плечах и руках; перекат вперед ноги врозь в упоре на руках; махом вперёд выход в упор на руки; прыжком вперед на руках соскок вперед с поворотом. | Групповая  - 2-3 подхода | Соблюдать страховку Соблюдайте основные правила безопасности не растягивайте слишком сильно мышцы при отжиманиях Делать упражнение нужно плавно и с определенной свободой, так как усилия должны давать не мышцы, а вес ног, которые двигаются как маятник. Наоборот, нужно сильно раскачаться и мышцы должны в некотором роде сдерживать раскачивание.  Выполнить комбинацию в последовательности  Можно составить произвольную комбинацию. |  | |
|  | Станция - 6 « Лазание по канату» | | Лазанье по канату в висе на согнутых руках и захватом каната ногами. | Групповая | Согнув ноги вперед и захватить канат ногами так, чтобы наружная сторона стопы одной ноги и внутренняя голень другой плотно прижимала к канату. |
| **IV Этап использование** знаний. Цель: организовать учебные действия в виде акробатических этюдов | | | | | | | |
| 1 | Цель:  Применение полученных знаний | | Акробатический этюд | Групповая | Класс показывает свой результат  соединив все этюды совместно. | | 3 мин. |
| **V Рефлексия учебной деятельности на уроке** | | | | | | | |
|  | Цель: провести рефлексию собственной деятельности. | | Построение, подведение итога урока.  Выставление оценок за выполнение заданий, за старание каждого ученика.  Организованный выход учащихся из спортивного зала | Индивидуально | Называют задания, которые вызвали затруднения. | | 1  мин. |