

Учитель *Кабанцов Сергей Викторович*

### Конспект открытого урока в 7 классе

**Тема. 1. Упражнения на брусьях (девушки).**

**2. Совершенствование опорного прыжка.**

**3. Лазание по канату (юноши).**

**Задачи урока:**

*Образовательные:*

Совершенствовать умения учащихся управлять классом для проведения строевых приемов и общеразвивающих упражнений

Девушки

- 1) Разучить технику подъема переворотом в упор на н/ж махом одной и толчком другой ноги из виса стоя согнув руки на р/в брусьях.
- 2) Совершенствовать толчок руками при выполнении прыжка ноги врозь через козла.

Юноши

- 1) Совершенствовать умение преодолевать препятствие – прыжок через коня в ширину с косого разбега махом одной и толчком другой с поочередной постановкой рук.
- 2) Закрепить технику лазания по канату в 2 приёма.

*Оздоровительные:*

- 1) Содействовать развитию силы мышц рук занимающихся для лазания по канату и выполнения подъёма переворотом на брусьях.
- 2) Содействовать развитию силы мышц разгибателей рук у девушек для улучшения толчка руками в опорном прыжке.

*Воспитательные:*

- 1) Воспитывать у учащихся навыки управления людьми и взаимной поддержки.
- 2) Воспитывать у учащихся смелость при обучении преодолению препятствий.
- 3) Воспитывать опрятность и аккуратность внешнего вида у учащихся.

**Инвентарь:** р/в брусья (либо низкая перекладина), конь и козёл для прыжков, 2 мостика, маты, гимнастические палки, скамейки.

**Дата проведения:** 16 ноября 2011г.

**Место проведения:** зал № 1 школы № 204, СПб

Частные задачи	Средства	Дозировка	Методические приемы обучения, организации и воспитания
<b>Подготовительная часть 11 мин</b>			
1. Организовать класс для начала занятия 2. Воспитывать навыки управления людьми	Построение класса в 1 шеренгу, расчёт, рапорт. Сообщение задач урока	1,5 мин.	Учитель назначает из числа учеников дежурного, который строит класс в установленном месте и сдаёт рапорт.
3. Воспитывать опрятность и аккуратность внешнего вида у учащихся	Проверка состояния спортивной формы учеников	30 сек.	Отметить учеников с опрятным и аккуратным внешним видом
4. Подготовить опорно-двигательный аппарат и состояние функциональных систем организма учащихся к основной части урока	Ходьба в колонну по 1, руки на поясе на разных частях стопы Бег с изменением направления движений (по диагонали, противходом, змейкой)	1 круг 40 сек	Можно дать указание направляющему самостоятельно изменять направление движения.
5. Разместить учащихся в зале для проведения ОРУ	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4 поворотом в движении, размыкание в движении.	15 сек	Указать дистанцию и интервал – 2 метра.
6. Подготовить суставы, мышцы и связки тела учащихся к основной части урока	<b>Комплекс ОРУ</b>	5 мин	
7. Подготовить мышцы и связки шейного отдела позвоночника	1. И.П. Ст. ноги врозь, руки на поясе	2 раза	Для сохранения устойчивости вестибулярного аппарата предложить ученикам фиксировать взгляд на выбранном впереди ориентире.
8. Содействовать развитию вестибулярной устойчивости	1 – 8 2 круга головой влево, медленно, по большой амплитуде		

учеников	То же в другую сторону		
9. Содействовать повышению подвижности в лучезапястных суставах	2. И.П. Ст., руки перед грудью, пальцы сцеплением в «замок» Круговые вращения в л/з суставах с постепенным ускорением	15 сек	По показу и рассказу Для развития у учеников умения анализировать мышечные напряжения, предложить ученикам сконцентрировать внимание на ощущениях в л/з суставах
10. Содействовать повышению подвижности в локтевых суставах	3. И.П. Ст., руки вперед – в стороны, кисти сжаты в кулаки 1 – 8 8 кругов предплечьями внутрь 1 – 8 8 кругов предплечьями наружу 1 – 8 8 последовательных кругов	1 раз	По показу и рассказу  Концентрировать внимание учеников на ощущениях в локтевых суставах
11. Содействовать повышению подвижности в плечевых суставах	предплечьями внутрь 1-8 8 последовательных кругов предплечьями наружу		
	4. И.П. Ст. ноги врозь 1 – 8 8 кругов руками вперед 1 – 8 8 кругов руками назад	2 раза	По показу и рассказу. Постепенно увеличить интенсивность движений
12.Подготовить мышцы и связки тазобедренных суставов к опорным прыжкам и преодолению препятствий	5. И.П. Ст. ноги врозь, руки на поясе 1 – 8 круговые вращения в т/б суставах в левую сторону 1 – 8 круговые вращения в т/б суставах в правую сторону	2 раза	По показу и рассказу. Постепенно увеличить амплитуду движений
13.Подготовить мышцы и	6. И.П. О.С.	1 раз	

связки коленных и голеностопных суставов к опорным прыжкам и преодолению препятствий	1 – 8 приседаний, руки на колени и вставая - пережат на пятки и наклон вперед, руки вперед с касанием пальцами носков ног		По показу и рассказу. Постепенно увеличить амплитуду наклонов
14. Совершенствовать умения учащихся проводить общеразвивающие упражнения. Повысить сознательность и активность учеников на уроке	7. И.П. Полуприсед, ноги врозь, руки на коленях 1 – 8 Круговые вращения в коленных суставах наружу 1-8 Круговые вращения в коленных суставах внутрь	2 раза	Предложить кому-либо из учеников провести простенькое упражнение
15. Содействовать растягиванию мышц задней поверхности бедра	8. И.П. Присед на правой ноге, левая в сторону на внутренней части стопы (пятку), руки произвольно. 1 – 8 Пружинистых приседаний, с постепенным растягиванием мышц внутренней (задней) поверхности бедра левой ноги. То же в другую сторону	2 раза	Обратить внимание учащихся на положение опорной ноги - пятку от опоры не поднимать, голень располагать перпендикулярно.
	9. И.П. Широкая стойка ноги врозь Пружинистые наклоны вперед, к левой и правой ноге, руки произвольно	30 – 45 сек	Постепенно раздвигать ноги в стороны
16. Перестроить класс по отделениям для упражнений на снарядах и перевести их к снарядам	Перестроение по отделениям и перевод отделений к снарядам.	20 сек	Разделить класс на отделение мальчиков и девочек. Если нет 2-го преподавателя – назначить старших в отделениях

17. Подготовить места занятий	Подготовка опорного прыжка для и р/в брусьев для девочек, опорного прыжка и каната для мальчиков.	1 мин	У мест занятий дать указания конкретным ученикам, как подготовить снаряды.
<b>Основная часть 32 мин</b>			
	<u><i>Девушки</i></u>  <i>Брусья р/в</i>	15 мин	
1. Разучить технику подъема переворотом в упор на н/ж махом одной и толчком другой ноги из виса стоя согнув руки на р/в брусьях.			
1.1. Создать представление о технике подъёма переворотом в упор на н/ж из виса стоя согнув руки махом одной и толчком другой	Показать технику подъёма переворотом и объяснить основные детали техники.	1 раз	Разместить занимающихся сбоку от брусьев
1.2. Проверить способность девушек удержать тело для обучения подъёму переворотом	Вис, вис углом на в/ж	1 раз	По 2 девочки одновременно Фронтальным способом
1.3. Сформировать у учащихся представление о положении головы, движении ног и тела при выполнении подъема переворотом в упор	Упражнение с гимн. палкой. И.П. Лежа на спине, палка вперёд – поднять ноги вперёд и поднести их к палке, сгибая руки, опустить палку на пояс, а ноги за голову – вернуться в и.п.	2 раза	
1.4. Сформировать у учащихся	Из виса лежа согнувшись на	2 – 3	Показать движение и объяснить детали

представление об ориентации и разгибании тела из виса лежа согнувшись на н/ж (2 часть переворота в упор)	бревне, разгибаясь, переход в упор со страховкой партнёра	раза	техники. Показать помощь и страховку, распределить учащихся попарно.
1.5. Разучить технику подъёма переворотом в упор в целом	Подъём переворотом в упор – медленное опускание обратно с помощью и страховкой	3 – 4 раза	Показать помощь и страховку, организовать помощь с 2-х сторон
1.6. Содействовать развитию силы мышц рук учащихся для выполнения подъёма переворотом на брусьях	Подтягивание в висе лежа на н/ж	2×10 раз	По 2 ученицы одновременно
2. Совершенствовать толчок руками при выполнении прыжка ноги врозь через козла	<b>Опорный прыжок</b>	15 мин	
2.1. Создать представление об энергичном толчке руками при прыжке ноги врозь	Два типа прыжка ноги врозь, первый прыжок с пассивной постановкой рук, второй прыжок с энергичным толчком руками	4 – 5 раз 30 сек	Предложить девочкам определить, какое отличие они заметят в двух выполняемых прыжках и после выполнения прыжков опросить их
2.2. Содействовать формированию у учеников сильного толчка руками при выполнении прыжка ноги врозь	1. Подскоки на руках из положения упора лежа, с хлопками в ладоши, приземлиться в упор лежа 2. Из положения упора лежа толчком рук перейти в положение стоя ноги врозь согнувшись, руки в стороны	3 раза	Фронтально

<p>2.3. Формировать у учеников умение выполнять быстрый и сильный толчок руками при выполнении прыжка ноги врозь</p>	<p>Прыжок ноги врозь</p>	<p>5 раз</p>	<p>Предложить ученикам представить, что им необходимо так толкнуться руками, чтобы коснуться головой кончика верёвочки, подвешенной над козлом. Обеспечить страховку учениками.</p>
<p>2.4. Содействовать развитию силы мышц разгибателей рук у девушек для улучшения толчка руками в опорном прыжке</p>	<p>Сгибание-разгибание рук в упоре лежа</p>	<p>2×8 раз</p>	<p>Фронтально, с 20 сек отдыхом между подходами</p>
<p><b><u>Юноши</u></b></p>			
<p>1). Совершенствовать умение преодолевать препятствие – прыжок через коня в ширину с косого разбега махом одной и толчком другой с поочерёдной постановкой рук</p>	<p><i>Конь (в ширину, высота 120 см)</i></p>	<p>15 мин</p>	
<p>1.1. Проверить умение учащихся преодолевать препятствие (через коня в ширину) с косого разбега махом одной и толчком другой с поочерёдной постановкой рук махом одной и толчком другой</p>	<p>Прыжок через коня в ширину с косого разбега махом одной и толчком другой с поочерёдной постановкой рук</p>	<p>1 раз</p>	<p>Проходным способом, со страховкой</p>
<p>1.2. Совершенствовать умение преодолевать препятствие махом одной и толчком другой с поочерёдной постановкой рук</p>	<p>Прыжок через коня в ширину с косого разбега махом одной и толчком другой с поочерёдной постановкой рук</p>	<p>2 раза 2 раза</p>	<p>Усложнить условия: 1 Выполнение в неудобную сторону 2. Установкой препятствий (набивных мячей) на коня в месте проноса ног</p>

в усложнённых условиях 1.3. Воспитывать смелость у учеников при преодолении препятствия	<i>Лазание по канату</i>	2 раза	3. Выполнение упражнения без мостика	
2. Закрепить технику лазания по канату в 2 приёма		15 мин		
2.1 .Напомнить учащимся технику лазания по канату в 2 приёма		Лазание по канату в два приёма (2 – 3 цикла вверх и обратно)	1 раз	
2.2. Проверить умение учащихся выполнять крепкий захват каната ногами		Лазание по канату в два приёма с остановкой и отпускаяем на короткое время 1 руки	2 раза	Показать и уточнить детали захвата каната ногами
2.3. Закрепить технику лазания по канату в 2 приема		Лазание по канату в два приёма (2 – 3 цикла вверх и обратно)	3 раза	Остальные ученики выполняют движения лазания на полу или гимн. стенке, координируя сгибание-разгибание ног с перехватом руками
2.4. Содействовать развитию силы учеников для лазания по канату		Подтягивание на перекладине	2×10 раз	По 2 ученика одновременно
18. Организовать уборку мест занятий	Уборка снарядов и инвентаря.	1 мин.	Поручить мальчикам уборку коня, козла и мостиков, а девушкам поручить уборку матов.	
19. Перестроить учащихся для подведения итогов урока.	Перестроение в 1 шеренгу		По окончании уборки снарядов указать ученикам место построения в 1 шеренгу	
<b>Заключительная часть</b> 3 мин				
20. Подвести итоги урока и	Отметить достигнутые на уроке	3 мин	Отличившимся на уроке ученикам можно	

содействовать мотивации учеников к достижениям результатов на уроке	результаты и успешные выполнения упражнений учениками. Дать необходимые рекомендации.		проставить отличную оценку за учебную работу на уроке
---	---	--	---