

Открытый урок по физической культуре в 5 классе по разделу «Гимнастика»

Цель урока: гармонизация физической и духовной сфер; формирование потребностей в культуре движений, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье.

Задачи урока:

1. Обучить технике кувырка назад.
2. Продолжить обучение упражнениям в равновесии. Закрепить умение ходить по гимнастическому бревну.
3. Развивать двигательные качества, используя прыжки через короткую скакалку.
4. Воспитать сознательное отношение к занятиям физическими упражнениями, дисциплинированности.

Тема: акробатика.

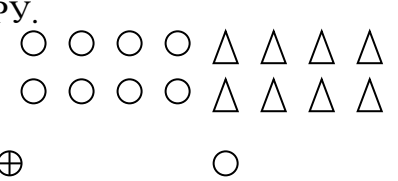
Тип урока: обучающий с использованием функциональной музыки.

Продолжительность урока: 45 мин.

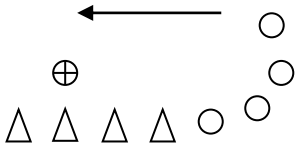
Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь и оборудование: маты, скамейки, скакалки, свисток, секундомер, магнитофон с акустической системой для озвучивания спортивного зала, кассета с звукозаписью программы музыкальной стимуляции данного урока.

Дата: 14.11. 21 г.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I	Вводная часть.	10 мин	
	1. <i>Построение, рапорт дежурного. Измерить пульс.</i>	1 мин	Для более успешного, чем обычно, переключения внимания учащихся и возбуждения у них положительного эмоционального настроя с самого начала урока построение осуществляется по выразительным, заранее оговоренным позывным: фрагмент музыкального вступления из мультфильма «Бременские музыканты» (Г.Гладков Ю.Энтин). Дежурный ученик сдает рапорт учителю о готовности к уроку. Обратить внимание на дисциплину учащихся.
	2. <i>Строевые упражнения:</i> - повороты «На-лево!», «На-право!», «Кругом!».	1 мин	Поворот «Кругом!» - в сторону левой руки (через левое плечо) на левой пятке и на носке правой ноги.
	3. <i>Ходьба:</i> 1) на носках, руки на пояс; 2) на пятках, руки за пояс; 3) по гимнастической скамейке; 4) «змейкой» по команде «Змейкой - марш!».	2 мин	При выполнении ходьбы следить за осанкой: прямая спина, голова смотрит вперед, плечи развернутые, руки на поясе. «Змейкой - марш!», по этой команде направляющий начинает двигаться противходом (в противоположном направлении). «Змейка» на всю ширину зала.
	4. <i>Бег:</i> 1) равномерный, лицом вперед; 2) спиной вперед; 3) приставными шагами: левым, правым боком, руки в стороны;	2 мин	Обратить <i>внимание</i> на осанку, на соблюдение дистанции. Упражнения раздела 4 и 5 стимулируются бодрыми призывными звуками музыкального произведения «Вместе весело шагать» (В. Шаинский - М.Матусовский).
	5. <i>Общеразвивающие упражнения на месте:</i> а) И.п. - стойка ноги врозь, руки к плечам. Подняться на носки, руки вверх (ладони внутрь), поворот влево; и.п. То же - вправо. б) И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклон влево, руки за голову; и.п. То же - вправо. в) И.п. - то же. Наклоняясь вперед, десять круговых движений туловищем влево. То же вправо. г) И.п. - то же. Присесть, руки вперед ладонями внутрь; и.п. д) И.п. - то же. Три пружинящих наклона вперед, касаясь пола ладонями; и.п. е) И.п. - основная стойка. Прыжком ноги врозь, руки через стороны вверх, хлопок ладонями над головой; и.п.	4 мин 10 раз 10 раз 1 серия 10 раз 10 серий 15 раз	Для общеразвивающих упражнений на месте, класс перестраивается из колонны по одному в колонну по четыре в движении поворотом налево (интервал и дистанция 1,5 м). Остановка и поворот налево. По окончании данного перестроения в музыкальном сопровождении следует пауза, во время которой учащиеся получают необходимые устные указания к выполнению ОРУ на месте. Дежурный ученик выходит вперед класса и проводит ОРУ.  <p>○ ○ ○ ○ △ △ △ △ ○ ○ ○ ○ △ △ △ △ ⊕ ○</p>
			Общеразвивающие упражнения из раздела 5 стимулируются двумя музыкальными произведениями энергичного характера с четким ритмом: 1. «Влечение» (музыка и слова В.Жукова). 2. «Всё мы делим пополам» (В.Шаинский - М.Пляцковский). Следить за точным движением рук.

II	Основная часть	30 мин	
	<p>1. <i>Обучить технике кувырка назад:</i></p> <p>а) И.п. - упор присев. Поставить руки немного вперед и перенести на них центр массы тела. Вернуться в и.п.</p> <p>б) И.п. - то же. Пять круговых движений головой влево. То же - вправо.</p> <p>в) И.п. - то же. Наклоны головы вперед и назад.</p> <p>г) И.п. - группировка в приседе. Перекаты назад и вперед (качалочка), сохраняя плотную группировку. С каждой очередной серией темп движений постепенно повышается от умеренного до быстрого.</p> <p>д) И.п. - то же. Перекаты назад с постановкой рук за головой.</p> <p>е) И.п. - то же. Кувырок назад в сед на пятках.</p> <p>ж) И.п. - упор присев. Кувырок назад в группировке в упор присев.</p>	<p>15 мин 5 раз</p> <p>2 серии</p> <p>10 раз</p> <p>3 серии по 5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>7 раз</p> <p>10 раз</p>	<p>Выполнять по группам из 5 человек; проверяет учитель. Упражнения выполняются на матах. При выполнении упражнений особо обратить внимание на голову, она должна быть наклонена вперед, до касания подбородком груди. Ни в коем случае нельзя при выполнении кувырка убирать руки в стороны и «толкаться» головой. В упражнениях е и ж при обучении кувырка помогает наклонная плоскость. Учащиеся, правильно выполняя указания учителя, очень легко «скатываются» по наклонной плоскости. Во время выполнения кувырков надо обязательно следить за самочувствием учащихся.</p> 
	<p>2. <i>Игровая разрядка - ловкое выведение партнера из равновесия.</i></p> <p>1) И.п. - в парах встать лицом друг к другу, расположив ноги на одной линии, руки держать перед грудью ладонями вперед.</p> <p>2) И.п. - то же, стоя на одной ноге.</p>	<p>2 мин</p> <p>3 раза</p> <p>3 раза</p>	<p>Игровая разрядка выполняется по сигналу учителя.</p>  <p>Неожиданными толчками в ладони противостоящего соперника в сочетании с обманными движениями заставить его сойти с места. Кто заставил соперника так поступить - тот победил.</p>
	<p>3. <i>Упражнения в равновесии:</i></p> <p>а) ходьба по скамейке обычными шагами;</p> <p>б) ходьба по скамейке большими шагами в медленном темпе;</p> <p>в) ходьба по скамейке большими шагами в среднем темпе;</p> <p>г) ходьба по скамейке большими шагами в быстром темпе;</p> <p>д) ходьба по скамейке большими шагами в среднем темпе со сменой положения рук через каждые два шага: два шага - руки на поясе; два шага - руки в стороны; два шага руки за голову.</p>	<p>8 мин</p> <p>1 раз</p> <p>1 раз</p> <p>1 раз</p> <p>1 раз</p> <p>2 раза</p>	<p>Закрепить умение ходить по скамейке большими шагами. Выполняется поточно. Обратить внимание на соблюдение равновесия и дистанции.</p> 
	<p>4. <i>Развитие двигательных качеств при выполнении прыжков через короткую скакалку:</i></p> <p>а) Краткое объяснение содержания и порядка предстоящей работы под музыку.</p> <p>б) Выполнить в общей сложности шесть серий по 30 сек. следующих ранее изученных прыжков в темпе</p>	<p>5 мин</p>	<p>Выполняя упражнение, учащиеся стоят друг другу лицом на расстоянии 6-8 м. Во время перерывов учащиеся переходят на обычную ходьбу.</p> <p>Прыжки со скакалкой стимулируют два музыкальных произведения: «Песенка крокодила Гены» из мультфильма «Чебурашка» (В.Шаинский-А.Тимофеевский).</p>

	<p>музыки, с минутными перерывами для отдыха между сериями.</p> <p>И.п. - о.с., скакалка сзади, держа ее согнутыми руками за концы. Прыжки со скакалкой, чередуя способы: на обеих ногах с промежуточным прыжком и без промежуточного прыжка, гарцующий бег на месте.</p> <p>И.п. - то же. Прыжки со скакалкой, продвигаясь вперед с одной ноги на другую по прямой.</p> <p>И.п. - то же. Прыжки со скакалкой, продвигаясь вперед с одной ноги на другую по кругу.</p>	<p>2 серии</p> <p>2 серии</p> <p>2 серии</p>	<p>«Батарейка» (В.Жуков - В.Жуков).</p> <p>По предварительной договоренности при работе под музыку сигналом начала и окончания каждой серии прыжков является хлопок учителя в ладоши. Тройной хлопок - сигнал занять свое рабочее место после перерыва и приготовиться к очередной серии прыжков - подается за 5 сек. до их начала.</p> <p>Между музыкальными произведениями следует минутная пауза для устных замечаний и уточнений, в которых возникнет необходимость.</p> <p>По завершении последней серии прыжков синхронно заканчивается и их музыкальное сопровождение, после чего осуществляется переход к заключительной части урока.</p>
III	Заключительная часть	5 мин	
	<p><i>1. Ходьба с выполнением движений в темпе музыки:</i></p> <p>1) Ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями. Руки через стороны вверх глубокий вдох. Вернуться в и.п. - полный акцентированный выдох.</p> <p>2) Ходьба в сочетании с упражнениями на расслабление утомленных мышечных групп:</p> <p>а) Руки, энергично сжимаемые в кулаки, за спину на поясницу, сильно прогнуть. Наклоняясь вперед, расслабить мышцы спины и рук (руки свободно соскальзывают вниз под действием силы тяжести).</p> <p>б) Последовательное расслабление и потряхивание мышечных групп рук и ног. Руки через стороны вверх. Последовательно расслабить (свободно «уронить» и 3-4 раза встряхнуть) кисти, затем предплечья, затем плечи. Затем дважды встряхнуть шагающую ногу, сначала левую, а потом правую.</p>	<p>4 мин</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>6 раз</p>	 <p>Для более быстрого приведения организма учащихся в относительно спокойное и уравновешенное состояние упражнения сопровождаются плавной, успокаивающей мелодией вальса «Школьные годы» (Д.Кабалевский - Е.Долматовский).</p>
	<p><i>2. Построение. Выполнение пульсометрии. Подведение итогов. Домашние задания.</i></p>	<p>1 мин</p>	<p>Учащимся рекомендуется при выполнении домашних заданий самостоятельно облегчать и стимулировать их подходящим музыкальным сопровождением на основании полученного в школе соответствующего опыта. Выставление оценок.</p> <p>Д/з – комплекс 2.</p>