**Открытый урок по физической культуре в 8 классе**

**по разделу «Гимнастика»**

***Цель урока:*** Развитие общей выносливости средствами физической

культуры. Обновление двигательной памяти путем

повторения полученных навыков и умений, создание условий

для самостоятельного развития кондиционных качеств.

***Задачи урока:***

*Когнитивные:*

1. Закрепить технику ранее изученных акробатических упражнений;
2. Способствовать развитию физических качеств методом круговой тренировки;
3. Закрепить разученные элементы по разделу «Гимнастика»: акробатические упражнения, поднимание туловища, прыжки через скакалку, теоретический материал;
4. Проверить знания об Олимпийских играх.

*Развивающие:*

1. Развивать умения планировать, контролировать, давать оценку своим двигательным действиям и действиям одноклассников;
2. Способствовать развитию физических качеств методом круговой тренировки.

*Воспитательные:*

1. Воспитывать интерес, любовь к предмету, чувства патриотизма, взаимопомощи, самостоятельности;
2. Формировать самооценку и личностное самоопределение к видам деятельности;
3. Пропагандировать здоровый образ жизни.

***Методы и приёмы:*** словесно – наглядный, соревновательный.

***Тип урока:*** спортивный праздник.

***Продолжительность урока:*** 40 мин.

***Место проведения:*** ГБОУ СОШ № 8 «Образовательный центр» города

Новокуйбышевска

***Уровень:*** Зональный

***Дата проведения:*** 12.02.2014г.

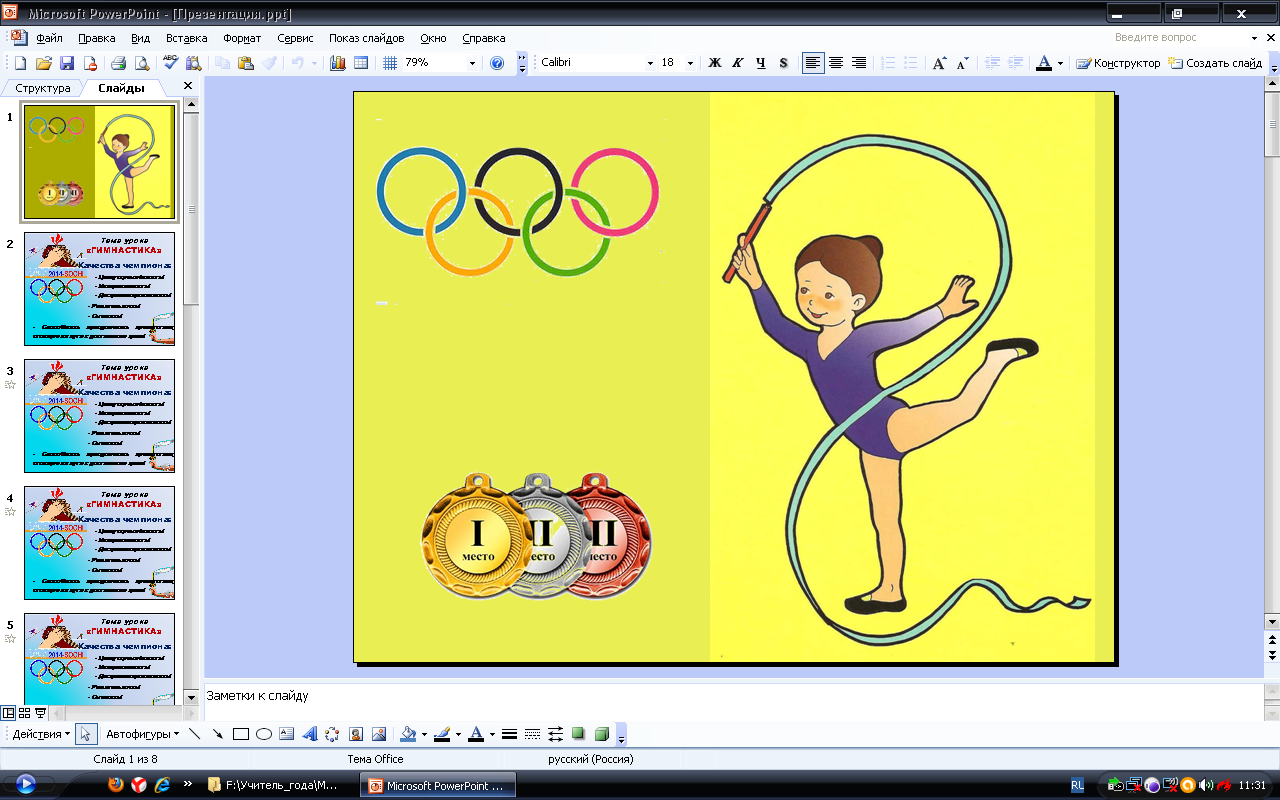
***Технологии:*** информационо-коммуникативные, уровневой дифференциации, здоровьесберегающие, соревновательные, групповые, метод проектов.

***Инвентарь и оборудование:*** ноутбук, медиапроектор, экран, флаг РФ, олимпийская атрибутика, гимнастические маты и палки, скакалка, навесная перекладина, секундомеры.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть**  **урока** | **Содержание** | **Дози-**  **ровка** | **Организационно-методические**  **указания** |
| **I** | **Вводная часть.** | **10 мин** |  |
|  | *1. Построение, рапорт дежурного, сообщение задач урока. Измерение пульса.* |  | Использование презентацию к уроку, выполненную в программе «PowerPoint».  Для более успешного, чем обычно, переключения внима­ния учащихся и формирования положитель­ного эмоционального настроя с самого нача­ла урока построение осуществляется под выра­зительные позывные: фрагмент музыкального вступления из мульт­фильма «Бременские музыканты» (Г. Гладков­, Ю. Энтин).  Дежурный ученик сдает рапорт учителю о готовности к уроку. Обращается внимание на спортивную форму, обувь занимающихся. |
|  | *2. Просмотр видеоролика* |  | После просмотра видеоролика ученики самостоятельно определяют тему урока |
|  | *3. Передача Олимпийского факела физоргу класса* |  | Учитель:  - А как вы думаете, победа в каких состязаниях стала бы самой высшей наградой для любого спортсмена?  Ученики:  - *Победа на Олимпиаде*  Учитель:  - Вы знаете, что до Олимпиады в городе Сочи остались считанные дни! Олимпийский огонь уверенно шагает по нашей стране! И сегодня этот факел прибыл в школу для проведения Малых Олимпийских игр. Этот факел участвовал в эстафете Олимпийского огня в г. Самаре.  - Сегодня, я передаю его физоргу класса и предлагаю начать торжественное шествие. |
|  | *4. Обход по залу* |  | Под музыкальное и стихотворное сопровождение ученики идут к месту поднятия флага.  Учитель:  -Олимпийцы, олимпийцы!  В спорте нет для вас преград!  Олимпийцы, олимпийцы!  Все выходим на парад!  - На парад выходят лучшие спортсмены школы! |
|  | *5. Поднятие флага РФ* |  | Учитель:  - Право поднять флаг РФ предоставляется лучшему спортсмену класса.  - Класс, на флаг смир-но!  Играет гимн РФ. |
|  | *6. Строевые упражнения:*  - повороты «На-лево!», «На-право!», «Кругом!». |  | Поворот «Кругом!» - в сторону левой руки (через левое плечо) на левой пятке и на носке правой ноги. |
|  | *7. Ходьба:*  1) на носках, руки к плечам;  2) на пятках, руки за голову;  3) на внутренних сводах стопы, руки на пояс;  4) на внешних сводах стопы, руки в стороны. |  | Учитель:  - Шаг ногой, взмах рукой  Думай, думай головой!  Вот спортивная  ходьба,  Разновидная она.  Уделяется *внимание* осанке учащихся во время выполнения ходьбы, соблюдению дистанции. |
|  | *8. Бег:*  1) равномерный, лицом вперед;  2) спиной вперед;  3) приставными шагами: левым, правым боком, руки на поясе. |  | Учитель:  - Бег бывает очень разный,  Но всегда такой прекрасный,  И выигрывает тот,  Кто ни в чём не отстаёт.  Обращается *внимание* на осанку учащихся, на соблюдение дистанции. Упражнения раздела 7 и 8 стимулиру­ются бодрыми призывными звуками музыкаль­ного произведения «Вместе весело шагать» (В. Ша­инский,  М. Матусовский). |
|  | *9. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками:*  1. И.П. – стойка ноги врозь, гим. палка внизу.  1-2 – гим. палка вверх, подняться на носки (вдох); 3-4 – и.п. (выдох).  2. И.П. – то же.  1- гим. палку вверх, поворот тул. вправо с наклоном назад; 2 – и.п.; 3 – тоже самое влево; 4- и.п.  3. И.П. – ноги вместе, гим. палка внизу.  1- выпад правой ногой, гим. палку вверх; 2 – и.п.; 3 – то же самое влево; 4 – и.п.  4. И.П. – гим. палка на полу справа, руки на пояс.  1 – прыжок через гим. палку вправо; 2 – т.ж. в другую сторону. |  | Для общеразвивающих упражнений на ме­сте, класс перестраивается из колонны по одному в колонну по два 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.  Общеразвивающие упражнения сопровождаются музыкальным произведением энергичного характера с четким ритмом. Учитель следит за правильным выполнением упражнений. |
| **II** | **Основная часть** | **25 мин** |  |
|  | *Работа в группах по станциям:* |  | Учитель:  - Начинаем наши главные испытания. Каждый участник должен будет пройти 4 станции. На каждой станции вы оцените себя, опираясь на балльную таблицу, которая есть в вашем личном дневнике Олимпийских достижений (Приложение 2). Работа на станциях сопровождается музыкальным фоном. |
|  | **1 станция** – «Прыжки через скакалку» |  | Обратить внимание – прыгать нужно на двух ногах. Время выполнения упражнения – 15 секунд. |
|  | **2 станция** – «Поднимание туловища» |  | Ноги согнуты под 90 градусов, руки в замок за головой. При поднимании туловища касаемся локтями коленей. Время выполнения упражнения – 15 секунд. |
|  | **3 станция** – «Теоретическая» |  | Выполняется тест на компьютере. Открыть тест и дать согласие на разблокировку. Из предложенных вариантов ответов выбрать один правильный. В конце нажать – «Проверь себя». (Приложение 3) |
|  | **4 станция** – «Акробатическая» |  | Выполнить акробатическую комбинацию. Перед тем как начать комбинацию нужно сделать разминку для мышц шеи: наклоны и круговые движения головой. Качество выполнения акробатики оценивает учитель. |
|  |  |  | ***Напомнить учащимся*:**  - о соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений на станциях;  - в дневниках написан алгоритм прохождения станций: он индивидуален для каждой группы;  - закончив упражнения на станции, записать результат в дневник, затем класс строится по росту по ходу движения и ждет команды для перехода на следующую станцию. Команда – свисток. |
| **III** | **Заключительная часть** | **5 мин** |  |
|  | *1. Ходьба с выполнением движений в тем­пе музыки:*  Ходьба в сочетании с упражнениями на расслабление утомленных мышечных групп:  а) Руки, энергично сжимаемые в кулаки, за спину на поясницу, сильно прогнуться. Наклоняясь вперед, расслабить мышцы спины и рук (руки свободно соскальзывают вниз под дей­ствием силы тяжести).  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. 3а­тем дважды встряхнуть шагающую ногу, снача­ла левую, а потом правую. | 5 раз  5 раз  5 раз | Для более быстрого приведения организма учащихся в относительно спокойное и уравно­вешенное состояние упражнения разделов 2 - ­4 сопровождаются плавной, успокаивающей мелодией вальса «Школьные годы» (Д. Кабалевский, Е. Долматовский). |
|  | *2. Построение. Выполнение пульсометрии. Подведение итогов.* |  | Узнать показатель ЧСС у каждого ученика, проследить, вернулся ли организм учащегося к первоначальному показателю ЧСС.  Учитель:  - Наши Малые олимпийские игры подошли к концу. Подведём итоги: посчитайте, пожалуйста, баллы в своих дневниках и оцените себя. *(Считают).*  - Гаснет огонь олимпийский,  Значит, прощаться пора.  Всем вам, друзья – олимпийцы,  Я пожелаю добра,  Мира и радости победы  В спорте, учёбе, труде  Кем бы и где бы ты ни был,  Будь олимпийцем везде. |
|  | *3. Награждение.* |  | Учитель:  - Сегодня вы все проявили всю свою силу, сноровку и выносливость.  - И я вам с удовольствием вручаю ваше первое Олимпийское золото! (Вручаются шоколадные медали с символикой Олимпийских игр в г. Сочи) |
|  | *4. Домашние задание.* |  | Домашнее задание:   1. Те, кому достаточна оценка «3», отработайте акробатическую комбинацию, которую выполняли на уроке. 2. Кто хочет заработать оценку «4» - подготовьте сообщение в форме презентации, реферата, доклада на тему «Олимпийские и параолимпийские чемпионы Самарской области». 3. А оценку «5» получат те, кто выполнит индивидуальный или групповой проект: разработает и защитит свой комплекс акробатических упражнений. |

Заместитель директора по УВР / О.Н. Абашкина /

Приложение 1



Приложение 2

**ДНЕВНИК ОЛИМПИЙСКИХ ДОСТИЖЕНИЙ**

*Фамилия, имя* **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Станция №1**  **«Прыжки через скакалку за 15 сек.»**  *Мой результат: \_\_\_\_\_\_\_\_* | *юн – 33 и выше*  *дев – 35 и выше* | *юн – 32 – 28*  *дев – 34 – 30* | *юн – 27 – 23*  *дев – 29 – 25* |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| **Станция №2 «Поднимание туловища за 15 сек»**  *Мой результат: \_\_\_\_\_\_\_\_* | *юн – 12 и выше*  *дев – 13 и выше* | *юн – 11 – 9*  *дев – 12 – 10* | *юн – 8 – 6*  *дев – 9 – 7* |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| **Станция №3 «Теоретическая»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| **Станция №4 «Акробатическая»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| **Средний балл:** | **«5»**  **(18-20 баллов)** | **«4»**  **(14-17 балла)** | **«3»**  **(12-13 баллов)** |

***Оценка:***

**Домашнее задание:**

**«3»** - отработать акробатическую комбинацию, которую выполняли на уроке.

**«4»** - подготовить сообщение в форме презентации, реферата, доклада на тему «Олимпийские и паралимпийские чемпионы Самарской области».

**«5»** - выполнить индивидуальный или групповой проект: разработать и защитить свой комплекс акробатических упражнений.

Приложение 3

