

**Лемешевская Жанна Владимировна,
учитель физической культуры и здоровья
средней школы №1 г. Пинска,
высшей квалификационной
категории,
педагогический стаж – 17 лет.**

УЧЕБНОЕ ЗАНЯТИЕ ПО ГИМНАСТИКЕ В 10 КЛАССЕ (ДЕВУШКИ)

Обоснование занятия

Урок закрепления изученного материала и развития двигательных качеств. На уроке используется презентация по гимнастике, видео с элементами аэробики, слайды для развития аэробной выносливости под музыкальное сопровождение. В презентации использованы видеокарточки с гимнастическими элементами.

ТЕМА УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ: ГИМНАСТИКА

Инвентарь: гимнастические маты, слайды, мультимедийная система.

Задачи учебного занятия:

1. Закрепить технику выполнения акробатической комбинации.
2. Развивать силу мышц брюшного пресса.
3. Развивать аэробную выносливость.
4. Воспитывать чувство ритма, эстетику движений.

Части урока	Содержание деятельности	Доз-ка	ОМУ
Подг. часть	1. Построение. Сообщение задач урока. Измерение ЧСС.	1 мин.	Слайд 1-2 Проверить готовность к уроку, измерить пульс.
	2. Перестроение для выполнения ОРУ на месте. 3. ОРУ на месте под музыку: -И.п.- о.с., руки на пояс. 1-поочерёдные сгибания стоп, 2-и.п. 3-4- то же.	1 мин. 8.30 мин. 8 раз	Видео с музыкой. Спина прямая, смотреть вперёд.
	-И.п.- стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-сгибание и разгибание ноги в коленном суставе, 2-и.п. 3-4- то же.	8 раз	Лопатки свести, подбородок поднять.
	-И.п.- стойка ноги врозь, руки внизу. 1-подняться на носки, правое плечо вниз, левое –вверх. 2- и.п. - И.п.- стойка ноги врозь, руки внизу.	8 раз	Не наклоняться вперёд.
	1- левая нога в сторону на носок, плечи развернуть. 2- и.п. 3-4- то же. - И.п.- стойка ноги врозь, руки в стороны.	8 раз	Отведение плеч до конца. Спина прямая,

	<p>1-согнуть левую ногу в коленном суставе назад, руки согнуть в локтевых суставах. 2-и.п. 3-4- то же. -И.п.- стойка ноги врозь, руки в стороны. 1-2-сгибание и разгибание рук в кистях с движением тазобедренного сустава влево-вправо. -И.п.- стойка ноги врозь, руки перед собой, кисти сжаты в кулак. 1-2-движение рук перед собой левая сверху правой, правая над левой с движением тазобедренного сустава влево-вправо. -И.п.- стойка ноги врозь, руки согнуты к плечам. 1-2-движение согнутых рук назад, 3-отведение прямых рук назад, 4-и.п. -И.п.- стойка ноги врозь, руки согнуты к плечам. 1-левая нога в сторону на носок, отведение согнутых рук к плечам назад, 2-и.п. 3-4-то же. -И.п.- стойка ноги врозь, руки согнуты к плечам. 1-левая нога в сторону на носок, круговые вращения рук в плечевых суставах назад, 2-правая нога в сторону на носок, круговые вращения рук в плечевых суставах назад, 3-4 тоже. -И.п.- стойка ноги врозь, руки внизу. 1-3 круговые вращения рук скрестно перед собой внутри, 4-руки вверх-в стороны, 5-8- тоже. -И.п.- стойка ноги врозь, руки внизу. 1-7 круговые вращения рук скрестно перед собой внутри, 8-руки вверх-в стороны. -И.п.- стойка ноги врозь, руки к плечам. 1-поворот туловища влево, руки прямые в стороны, 2-и.п. 3-4- тоже. -И.п.- стойка ноги врозь, руки к плечам. 1-поворот туловища вправо, руки прямые в стороны, 2-и.п. 3-4- тоже.</p>	<p>3x8 раз</p> <p>3x8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p>	<p>размять локтевые суставы.</p> <p>Движения кистями выполнять энергично.</p> <p>Движения выполнять под музыку.</p> <p>Лопатки сводить.</p> <p>Выполнять энергично.</p> <p>Выполнять по максимальной амплитуде. Работают грудные мышцы.</p> <p>Работает поясничный отдел.</p> <p>Разминаем боковую поверхность туловища.</p>
--	---	--	--

	<p>-И.п.- стойка ноги врозь, руки вверх. 1-согнуть левую ногу в коленном суставе, полунаклон влево, левая рука в сторону, правая согнуть за голову в локтевом суставе, 2-то же вправо.</p> <p>-И.п.- стойка ноги врозь, руки внизу. 1-скользящее движение левой руки вверх, левое плечо вверх, скользящее движение правой руки вниз, правое плечо вниз, 2- скользящее движение правой руки вверх, правое плечо вверх, скользящее движение левой руки вниз, левое плечо вниз.</p> <p>-И.п.- стойка ноги врозь, руки внизу. 1-2-поочерёдные сгибания-разгибания в голеностопных суставах с встряхиванием кистей.</p> <p>-И.п.- стойка ноги врозь, руки внизу. 1-4- сгибания в полунаклоне в коленных суставах с разноимёнными движениями рук перед собой, 5-8- сгибания в коленных суставах с разноимёнными движениями рук в стороны.</p> <p>-И.п.- о.с., руки на пояс. 1-шаг левой вперёд, полунаклон вперёд, 2-шаг назад, прогнуться назад.</p> <p>-И.п.- о.с., руки в стороны. 1-8- согнуть левую ногу вправо и коснуться правой руки, согнутой в локтевом суставе, 9-16- то же другой ногой.</p> <p>-И.п.- о.с., руки на пояс. 1-шаг левой вперёд, полунаклон вперёд, 2-шаг назад, прогнуться назад.</p> <p>-И.п.- о.с., руки в стороны. 1-8- согнуть левую ногу вправо и коснуться правой руки, согнутой в локтевом суставе, 9-16-то же другой ногой.</p> <p>-И.п.- о.с., руки за головой. 1-2-согнуть левую назад в коленном суставе, 3-4- то же другой ногой.</p> <p>-И.п.- ноги врозь, руки в стороны. 1-2- мах левой ногой влево, руки отводить в стороны, 3-4- то же правой.</p> <p>-И.п.- широкая стойка, руки на бёдрах. 1-согнуть левую ногу в коленном суставе, правое плечо наклонить вниз, 2-то же правой.</p> <p>-И.п.- стойка ноги врозь, руки вперёд в замок. 1-2- согнуть левую ногу в коленном суставе с поворотом вправо, полунаклон назад, 3-4- тоже в другую сторону.</p> <p>-И.п.- стойка ноги врозь, руки вперёд в замок.</p>	<p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p>	<p>Наклоны энергичные.</p> <p>Спина прямая, лопатки свести.</p> <p>Колено подтягивать выше.</p> <p>Спину на полунаклоне округлить. Работают мышцы брюшного пресса. Спина прямая.</p> <p>Мах выше.</p> <p>Разворачивать плечи больше.</p> <p>Работает задняя поверхность бедра. Одна нога прямая, на другую опускаем плечи.</p>
--	---	--	--

	<p>1-наклон влево, 2-наклон вперёд, 3-наклон вправо, 4-назад, руки согнуть к груди. -И.п.-о.с., руки за головой. 1-2- движение тазобедренным суставом вправо-влево. -И.п.- стойка ноги врозь,руки в стороны-вниз. 1-2-поворот коленного сустава наружу-внутрь, руки вправо-влево, 3-стопа вверх-в сторону. -И.п.- стойка ноги врозь, руки в стороны согнуть в локтевых суставах. 1-2-движение рук вверх-вниз с полунаклоном в сторону, 3-4-согнуть ногу назад-в сторону.</p>	8 раз	<p>3-выдоха и 1вдох. Руки не опускать вниз. Работает грудной и поясничный отдел. Работает тазобедренный сустав, поворот колена, помогать руками. Локоть опускать ниже.</p>
Осн. часть	<p>1.Подготовительные упражнения: -круговые вращения головы, -наклоны головы, -наклоны назад с касанием пяток. 2.Акробатика: -кувырки вперёд, -кувырки назад, -кувырок вперёд-кувырок назад, -стойка на лопатках, - полушпагат, - мост из положения стоя с помощью, -ласточка. -выполнение акробатической комбинации. 3.Развивать мышцы брюшного пресса: -и.п. - лёжа левая рука в сторону прямая, правая за головой - поднимание туловища с поворотом влево, - и.п. - руки за головой, ноги согнуты в коленях -поднимание туловища, - и.п. - руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях - поднимание туловища, - и.п. - ноги согнуты в коленях, левая (правая) на колене правой (левой) - поднимание туловища с касанием противоположного колена, - и.п. - руки за головой, ноги согнуты в коленях - поднимание туловища с поочерёдным касанием противоположного пятка, - и.п. - руки за головой, ноги прямые - поднимание туловища, - и.п. - в упоре лёжа сзади – поднимание и опускание прямых ног, - и.п. - в упоре лёжа сзади – поднять ноги с поочерёдным сгибанием и разгибанием в коленных суставах, - и.п. - в упоре лёжа сзади – поднять ноги с</p>	<p>3-5 мин. 15-17 мин. 8-10 мин.</p>	<p>Слайд 3-17. Развивать мышцы шеи. Слайд 18-29. Сосредоточить внимание на группировке при выполнении кувырков. Соблюдать вертикаль в стойке на лопатках. Слайд 30-31. Слайд 32-44. Развивать боковые мышцы живота. Поднимать туловище на 45. Локоть касается противоположного колена. Касание выполнять с незначительным подъёмом туловища. Выполнять без касания ногами пола. Ноги подняты на 45. Носки оттянуть, ноги</p>

	<p>одновременным сгибанием и разгибанием в коленных суставах, - и.п. - лёжа на левом (правом) боку - сгибание ноги в коленном суставе, мах прямой ногой, - и.п. - лёжа на левом (правом) боку – поднимание прямой ноги, - и.п. - лёжа на левом (правом) боку – движение ногой вперед-назад. 4. Упражнения на слайдах: -поочерёдная ходьба на слайдах с движениями рук вверх-вниз, -приставные шаги вправо-влево, -скольжение вправо-влево, - скольжение – полунаклон, руки вперед, - скольжение - полунаклон, руки назад, - скольжение – руки в замке к левому, правому плечу, к левому, правому колену, - скольжение – скольжение ногой в сторону, -скольжение – нога вперед-назад на носок, -скольжение – нога назад в сторону, -скольжение – согнуть ногу в коленном суставе, -скольжение – мах ногой вперед, -ходьба на месте.</p> <p>Повторение комплекса.</p>	<p>6 мин. 8 раз 8 раз 8 раз 8 раз 8 раз 8 раз 8 раз 8 раз 8 раз 8 раз 8 раз 8 раз 8 раз 8 раз 4 раза</p>	<p>не сгибать в коленных суставах. Туловище прямое. Поднимать ногу на 45. Слайд 45-57. Развивать мышцы ног. Спину держать прямо. При скольжении вес тела распределять равномерно на обе ноги. Держать осанку. Голову поднять, смотреть вперед. Восстановить дыхание.</p>
Закл. часть	<p>1 Построение. Упражнения на восстановление дыхания. Измерение ЧСС. 2.Подведение итогов урока. 3.Домашнее задание. Выход из зала.</p>	<p>1 мин. 1,5 мин. 1 мин.</p>	<p>Слайд 58-62. Восстановить дыхание, измерить пульс. Подвести итоги урока. Отметить у кого наиболее лучше получались задания. Выставить оценки за работу на уроке. Дать задание на дом: руки за головой, ноги прямые - поднимание туловища – 30 раз.</p>

Литература

- 1.Использование Интернет-ресурсов: презентация по гимнастике.
2. Кряж, В.Н, Ветошкина, Э.В., Боровская, Н.А. «Гимнастика. Ритм. Пластика»
- 3.Программирующее обучение в теории и практике физической культуры. Холодов Ж.К., Попов, В.П., Тюшкевич, Т.П., Кузнецов, В.С. , Л.Н.Данилина, Л.Н.
- 4.Куликов А.И. «Гимнастика»