**Методическая разработка открытого урока**

**по физической культуре на тему**

**«Комбинации ОРУ по гимнастике**

**без предметов и со снарядами»**

Разработал: преподаватель физической культуры

Маннанова Ф. Н.

Агидель 2016

**План-конспект урока по физической культуре**

**Преподаватель:** Маннанова Файруза Нурихановна

**Предмет:** Физическая культура **Группа:** ИВТ-14

**Раздел программы:** Гимнастика (с элементами акробатики).

**Тип урока:** обучение и закрепление.

**Методы**: групповой, индивидуальный, поточный.

**Тема урока:** Комбинации ОРУ по гимнастике без предметов и со снарядами.

**Цель урока:** закрепление и совершенствование комплекса гимнастических упражнений со снарядами, разностороннее физическое развитие студентов с помощью гимнастических упражнений, укрепление их здоровья.

**Задачи:**

*образовательные:*

 - разучить комплекс ОРУ на 32 счета с гантелями;

 - совершенствовать выполнение комплекса ОРУ на 32 счета по гимнастике;

 *оздоровительные и развивающие:*

 - развивать силовые и скоростные качества, мышление, память, координационные способности, точность воспроизведения, дифференцирование силовых параметров движения и равновесия;

*воспитательные:*

 - воспитывать дисциплинированность, прививать культуру и эстетику поведения, и красоту здорового тела.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Инвентарь и оборудование:** гантели 2 кг., 3кг., 5кг., скакалки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частьурока | Содержание урока | Дозировка | Общие методические указания. |
| **П****О****Д****Г****О** **Т** **О****В****И****Т****Е****Л****Ь****Н****А****Я****ЧАСТЬ****12-15****мин**.**О****СНОВНАЯЧАСТЬ****20-25 мин****ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ****ЧАСТЬ****3-5****мин** | 1. Построение группы, рапорт физорга. Сообщение темы и задач урока. Безопасность на занятиях по гимнастике, при выполнении упражнений со снарядами (гантели).2. Строевые упражнения на месте:повороты направо, налево, кругом, перестроения в две шеренги.3. Упражнения в ходьбе: - на носках; - на пятках; - в полу – приседе; - на внешней стороне стопы;-на внутренней стороне стопы.4. Беговые упражнения:- обычный;- спиной вперёд;-перекрестными шагами левым боком, правым боком;- акцентированными подскоками (на 3ий шаг);- шагом.5. Общеразвивающие упражнения:Группу построить в три шеренги.**I-** И.П. руки перед грудью. Рывки в стороны 1-2 согнутыми руками; 3-4 прямыми руками с поворотом влево; 1-2 согнутыми руками; 3-4 прямыми руками с поворотом вправо.**II**- И.П. ноги на ширине плеч, руки в стороны.Вращения руками в плечевом суставе.1-4 вперед1-4 назад**III**- И.П. ноги врозь, руки на пояс. Наклоны вперед 1-2 к левой ноге 3-4 к правой ноге**IV**- И.П. ноги врозь, руки на пояс. 1- полувыпад влево, наклон вправо, левую руку вверх;2- И.П. 3- Полувыпад вправо, наклон влево, правую руку вверх.4- И.П.**V**- И.П. ноги вместе, руки за голову.1. присесть на носочки;
2. И.П.

 6. Специально – подготовительные упражнения.Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений на 32 счета по гимнастике.**Разучивание комплекса ОРУ по гимнастике на 32 счета с гантелями**1**.**Построение группы в три шеренги.2. Выполнение комплекса по частям.3. Закрепление комплекса ОРУ на 32 счета с гантелями1.Построение.Разбор типичных ошибокпри выполнении комплекса.2.Подведение итогов, результативность студентов.Отметить особо отличившихся ребят.3.Домашнее задание | 2 мин1 мин 3 мин4 мин5 мин3 мин.2 мин.8 мин.10 мин.1 мин1 мин1 мин | Физорг строит группу в одну шеренгу и сдаёт преподавателю рапорт о готовности к уроку. Выполнять упражнения только по команде преподавателя, соблюдать дистанцию при выполнении упражнении поточным методом. Гантели класть аккуратно, не бросать. Не стоять вблизи выполняющих упражнение. Действия выполнять строго по технике его исполнения.Следить за осанкой, правильностью выполнения поворотов и перестроений.Руки в замок над головойРуки за головуРуки за спинуРуки в стороныРуки вперёдДыхание ровное (вдох ч/з нос, выдох ч/з рот)Соблюдать дистанцию 2 шагаСпина прямая, на носочках, ноги в коленях прямые. Группу построить в три шеренгиПовторить 3-4 разаПовторить 3-4 разаНоги в коленях прямые, тянуться обеими руками. Повторить 5-6 разПовторить 5-6 разПовторить 7-8 разПриложение №1Повторить 2-3 разаВыполняется показ преподавателем комплекса с объяснением техники выполнения и исправлением возможных типичных ошибокПриложение №2Повторить каждую часть 2-3 разаВыполняется групповым методом . Группы по 5-7 человек.Разучить и совершенствовать комплекс ОРУ с гантелями. |