Гора Наталья Николаевна

учитель физической культуры

МБОУ МБОУ ООШ №21 ст. Анапской

**План-конспект открытого**

**урока по гимнастике в 7 Б классе**

**Тема урока:** гимнастика на снарядах.

**Цель урока:** Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью.

***Задачи урока:***

1. Обучение технике прыжка через козла ноги вместе.

2. Развитие координации: акробатические связки.

3. Совершенствование комбинации на бревне.  
4. Воспитание трудолюбия, дисциплинированности, интереса к занятиям физической культурой.

***Тип урока:*** обучающий.

***Метод проведения:*** круговой.

***Место проведения:*** спортивный зал.

***Инвентарь:*** гимнастический козёл, подкидной мостик, бревно, гимнастические маты.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть  урока | Содержание | Время | Организационно-методические  указания |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **I.** | **Вводная** | **16 мин** |  |
|  | 1. Построение. Приветствие. Сообщение цели и задач урока. Строевые упражнения. | **2 мин** | Физрук класса строит класс. |
|  | **2. Бег:**  1) с высоким подниманием бедра;  2) с захлёстыванием голени;  3) приставными шагами левым боком;  4) приставными шагами правым боком;  **3. Ходьба:**  1) на носках;  2) на пятках;  3) на внутренней стороне стопы;  4) на внешней стороне стопы;  5)в полуприседе;  6) в полном приседе;  7) прыжками.  **4.Общеразвивающие упражнения на месте:**  1) И.П.- стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс.  1- поворот головы вправо;  2- поворот головы влево;  3- счёт 1;  4- счёт 4.  2) И.П.- стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс.  1-4 круговые движения головы вправо;  5-8 тоже влево.  3) И.П.- стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс.  1- наклон головы вперёд;  2- наклон головы назад;  3- наклон головы вправо;  4- наклон головы влево.  4) И.П.- стойка ноги на ширине плеч, руки на плечах.  1-4- круговые движения плечами вперёд;  5-8 – тоже назад.  5)И.П.- стойка ноги на ширине плеч, правая рука вверх, левая вниз;  1-2 – отведение назад прямых рук;  3-4 – тоже, левая рука вверху.  6)И.П. – стойка ноги на ширине плеч, руки в замок;  1-4 – круговые движения кистью вправо;  5-8 – тоже влево.  7) И.П. – стойка ноги на ширине плеч, правая рука вверх, левая на пояс;  1-2 – наклоны туловища влево;  3-4 – тоже вправо.  8) И.П. –стойка ноги на ширине плеч;  1-3 – наклоны туловища вперёд, коснуться руками пола;  4 – И.П.  9) И.П. –стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс;  1-2 – повороты туловища вправо;  3-4 – тоже влево.  10) И.П. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс;  1-4 – круговые движения туловищем вправо;  5-8 – тоже влево.  11)И.П.- выпад вперёд правой ногой, левая назад, руки на колени;  1-2 –выпрямление и сгибание ног;  3-4 – тоже со сменой ног.  12)И.П. – присед на правой ноге, левая в сторону, руки вперёд;  1 – перекат влево;  2 – тоже вправо;  3 – счёт 1;  4 – счёт 2.  13)И.П.- ноги на ширине плеч, руки на пояс;  1-4 – круговые движения стопой вправо;  5-8 – тоже влево.  14) И.П. – ноги на ширине плеч, руки на колени;  1-4 – круговые движения коленями вправо;  5-8 – тоже влево.  15) И.П. –ноги на ширине плеч, руки вперёд;  1-8 – приседание;  16) И.П. – ноги на ширине плеч;  1-2 – прыжки на правой ноге;  3-4 – тоже на левой ноге;  5-8 – прыжки на двух ногах. | **2 мин**  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  **2 мин**  15 сек  15 сек  15 сек  15 сек  15 сек  30 сек  15 сек  **10 мин**  4 раза  4 раза  4 раза  4 раза    4 раза    4 раза  4 раза    4 раза  4 раза  4 раза  4 раза  4 раза  4 раза  4 раза  4 раза  4 раза | Правильно выполнять упражнение.  Туловище вперёд не наклонять.  Руки на пояс.  Руки на пояс.  Руки на пояс.  Руки за голову.  Руки на пояс.  Руки за голову.  Руки на пояс.  Руки за голову.  Обратить внимание на осанку: спина пря­мая, подбородок приподнят, плечи развернуты, ноги не согнуты.      Глаза открыты, круговые движения выполняются плавно без рывков.  Туловище вперёд не наклоняется.  Локти развести в стороны.    Руки в локтях не сгибать.  Энергично выполняется упражнение.  Туловище наклонять точно в сторону, помогая себе рукой, недопустимо наклонять туловище вперёд.  При наклонах вперёд колени не сгибать.  Повороты влево, вправо.  Обратить внимание на постановку ног, туловище наклоняется вперёд и прогибается назад.  Не заваливать плечи вперёд.    Туловище вперёд не наклонять, следить за осанкой.  Чёткое выполнение упражнения.  Колени в стороны не разводить.  Пружинящаяся стопа. |
| **II.** | **Основная** | **21 мин** |  |
|  | **1. Научить прыжку через козла ноги вместе:**  - прыжки на месте, колени касаются груди;  - из упора лёжа толчком ног, упор присев;  - вскок на колени, на гимнастический козёл;  - вскок на полусогнутые ноги, на гимнастический козёл;  - выполнение прыжка через козла ноги вместе.  **2. Развитие координации:**  **акробатические связки.**  - кувырок вперёд;  - кувырок назад;  - стойка на лопатках;  - стойка на голове;  - гимнастический мостик.  **3.Совершенствование комбинации на бревне.** | **7- мин**  30 сек  **30 сек**  30 сек  30 сек  5 мин  **7 мин**  **7 мин** | Стараться коленями коснуться груди.  Живот вниз не опускать.  Руки от козла не отрывать.  Колени выше подтягивать к груди.  Разбег, сильное отталкивание, ноги подтянуть к груди, перенести согнутые ноги через козла,  Приземление на полусогнутые ноги.  Страховка оказывается стоя спереди-сбоку от места приземления, за кисть и руку выше локтя.  Не вставать на голову. Группировка.  Выпрямление рук, приземление на ноги.  Руки под спину, туловище держать прямо.  Голову вниз не опускать, туловище держать прямо, руки в стороны. |
| **III.** | **Заключительная** | **3 мин** |  |
|  | 1.Построение.  2.Подведение итогов, домашнее задание. | 30сек  2.30 мин | В шеренгу по одному.  **Домашнее задание:** выполнение акробатических связок. |