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.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частьурока | 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 сек30 сек30 сек30 сек**2 мин**15 сек15 сек15 сек15 сек15 сек30 сек15 сек**10 мин**4 раза4 раза4 раза4 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 сек30 сек5 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. | 30сек2.30 мин | В шеренгу по одному.**Домашнее задание:** выполнение акробатических связок. |