**План – конспект открытого урока по физической культуре для учащихся 10 класса (девушки) лицея № 419**

**(раздел гимнастика)**

Цель: Совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях. Развитие силы, координации движений и скоростно-силовых качеств.

Задачи урока:

Образовательные

1. Совершенствование выполнения элементов на брусьях
2. Контрольные упражнения на брусьях
3. Прыжки через скакалку

Оздоровительные

1. Укрепление здоровья
2. Развивать у учащихся силу мышц, координационные способности и скоростно-силовые качества

Воспитательные

Воспитывать у учащихся поддержку, взаимодействие с партнером, взаимопомощь.

Место урока: в теме

Тип урока: контрольный

Метод проведения: фронтальный, поточный, индивидуальный

Место проведения: спортивный зал

Инвентарь: разновысокие брусья, швицкие стенки, гимнастические скамейки, скакалки

Учитель: Чепурнова-Панафидина Татьяна Анатольевна

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока |  Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| ПОДГоТОВИТЕЛЬНАЯ12мин | 1. Организационный вход в зал.
2. Построение.
3. Сообщение задач урока
4. Строевые упражнения на месте

5. Ходьба в колонне по одном1)-на носках, руки вверх2)-на пятках, руки за спину3)- на наружном своде стопы, руки на поясе4)- на внутреннем своде стопы, руки на поясе5)- в полуприседе, руки за головой6. Равномерный бег в колонне по одному7. Ходьба в колонне с выполнением упражнений на восстановление дыхания8. Перестроение фронтально9. ОРУ на месте:1) И.п. руки на поясе, ноги на ширине плечнаклоны головы1-2 вперед-назад3-4 влево-вправо2) И.п. руки на поясе, ноги на ширине плеч круги головой3) И.п. ноги на ширине плеч, руки к плечам, круговые движения вперед, назад5)Круговые движения прямыми руками вперед, назад6) И.п. ноги на ширине плеч, руки к плечам1 – наклон туловища вперед руками стараться коснуться пола2 – И.п.7) Приседание8) И.п. ноги на ширине плеч, руки за головой- повороты туловища влево, вправо 9) И.п. руки на поясе, ноги на ширине плеч - наклоны туловища влево, вправо10) И.п. левая нога сзади на носок, правая рука вперед-вверх - махи левой ногой11) И.п. правая нога сзади на носок, левая рука вперед-вверх- махи правой ногой12) И.п. ноги врозь широко, руки в стороны ладони вниз- упражнение «мельница»13) Выпады, попеременно на левую-правую ногу14) Приседы, на левую-правую ногу15) Выпады-прыжком, на каждый счет менять ногу | 2 мин1 мин2 мин3 мин30 сек15 сек4 раза4 раза8 раз8 раз8-10 раз10 раз8 раз8 раз8 раз8 раз16 раз 8 раз10 раз12 раз | Обратить внимание на осанку.Активизация внимания у учащихсяОбратить внимание на осанку. Не сгибаться в тазобедренных суставахСоблюдать дистанцию в 2 шага. Самоконтроль учащихся за дыханиемНа 1-2 руки вверх – вдох, 3-4 руки вниз – выдох Следить за осанкой и за правильным выполнением упражненийСледить за полной амплитудой движений в плечевых суставах, руки в локтях должны быть прямымиНоги не сгибать в коленном суставеСледить за правильным выполнением упражненияМахи выполняются прямой ногойСледить за правильным выполнением упражнения на каждую ногуРуки произвольноСледить за положением туловища и отталкиванием во время упражнения |
| ОСНОВНАЯ30 мин | Выполнение упражнений на гимнастической скамейке.10. И.п. сед, руки на плечи скрестно, «сгибание-разгибание» туловищаВыполнение упражнений у швицкой стенки.11. Держась руками за перекладину на уровне плеч, прыжковые упражнения со сменой ног12. Перестроение из шеренги в колонну и переход к снаряду. Совершенствование элементов на разновысотных брусьях :- висы- махи- упоры- перевороты- упражнения в равновесии Оценка техники выполнения упражнений в комбинацииПрыжки через скакалкуСложить и убрать скакалки. Дыхательные упражнения на восстановление. | 20 раз30 разПо 1 мин 2 раза1 мин | Упражнения для мышц животаСамоконтроль учащихся при выполнении упражненияУпражнение для укрепления голеностопного суставаСамоконтроль учащихся при выполнении упражненияСледить за правильным выполнением упражненийСамоконтроль при выполнении упражнений на брусьях |
| ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ3 мин | ПостроениеИтоги урокаВыставление оценок Домашнее заданиеОрганизованный выход из зала | 30 сек | Активизировать внимание учащихся.Прыжки через скакалку.Сгибание-разгибание рук 2х10разОбратить внимание на дисциплину. |