**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 |
| П  О  Д  Г  о  Т  О  В  И  Т  Е  Л  Ь  Н  А  Я  12  мин | 1. Организационный вход в зал. 2. Построение. 3. Сообщение задач урока 4. Строевые упражнения на месте   5. Ходьба в колонне по одном  1)-на носках, руки вверх  2)-на пятках, руки за спину  3)- на наружном своде стопы, руки на поясе  4)- на внутреннем своде стопы, руки на поясе  5)- в полуприседе, руки за головой  6. Равномерный бег в колонне по одному  7. Ходьба в колонне с выполнением упражнений на восстановление дыхания  8. Перестроение фронтально  9. ОРУ на месте:  1) И.п. руки на поясе, ноги на ширине плеч  наклоны головы  1-2 вперед-назад  3-4 влево-вправо  2) И.п. руки на поясе, ноги на ширине плеч круги головой  3) И.п. ноги на ширине плеч, руки к плечам, круговые движения вперед, назад  5)Круговые движения прямыми руками вперед, назад  6) И.п. ноги на ширине плеч, руки к плечам  1 – наклон туловища вперед руками стараться коснуться пола  2 – И.п.  7) Приседание  8) 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, вправо  10) И.п. левая нога сзади на носок, правая рука вперед-вверх  - махи левой ногой  11) И.п. правая нога сзади на носок, левая рука вперед-вверх  - махи правой ногой  12) И.п. ноги врозь широко, руки в стороны ладони вниз  - упражнение «мельница»  13) Выпады, попеременно на левую-правую ногу  14) Приседы, на левую-правую ногу  15) Выпады-прыжком, на каждый счет менять ногу | 2 мин  1 мин  2 мин  3 мин  30 сек  15 сек  4 раза  4 раза  8 раз  8 раз  8-10 раз  10 раз  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  16 раз  8 раз  10 раз  12 раз | Обратить внимание на осанку.  Активизация внимания у учащихся  Обратить внимание на осанку. Не сгибаться в тазобедренных суставах  Соблюдать дистанцию в 2 шага. Самоконтроль учащихся за дыханием  На 1-2 руки вверх – вдох, 3-4 руки вниз – выдох  Следить за осанкой и за правильным выполнением упражнений  Следить за полной амплитудой движений в плечевых суставах, руки в локтях должны быть прямыми  Ноги не сгибать в коленном суставе  Следить за правильным выполнением упражнения  Махи выполняются прямой ногой  Следить за правильным выполнением упражнения на каждую ногу  Руки произвольно  Следить за положением туловища и отталкиванием во время упражнения |
| О  С  Н  О  В  Н  А  Я  30 мин | Выполнение упражнений на гимнастической скамейке.  10. И.п. сед, руки на плечи скрестно, «сгибание-разгибание» туловища  Выполнение упражнений у швицкой стенки.  11. Держась руками за перекладину на уровне плеч, прыжковые упражнения со сменой ног  12. 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 комбинации  Прыжки через скакалку  Сложить и убрать скакалки. Дыхательные упражнения на восстановление. | 20 раз  30 раз  По 1 мин 2 раза  1 мин | Упражнения для мышц живота  Самоконтроль учащихся при выполнении упражнения  Упражнение для укрепления голеностопного сустава  Самоконтроль учащихся при выполнении упражнения  Следить за правильным выполнением упражнений  Самоконтроль при выполнении упражнений на брусьях |
| З  А  К  Л  Ю  Ч  И  Т  Е  Л  Ь  Н  А  Я  3 мин | Построение  Итоги урока  Выставление оценок  Домашнее задание  Организованный выход из зала | 30 сек | Активизировать внимание учащихся.  Прыжки через скакалку.  Сгибание-разгибание рук 2х10раз  Обратить внимание на дисциплину. |