

***Конспект открытого урока по гимнастике***

***(5 класс)***

***(Тренировочный урок)***

Место проведения: спортивный зал.

**Тема: «Гимнастика»** Бревно: разновидности ходьбы, повороты.

**Цель урока:** Развитие общей выносливости средствами физической культуры. Обновление двигательной памяти путем повторения полученных навыков и умений, создание условий для самостоятельного развития кондиционных качеств.

**Задачи урока:**

1. Закрепление комплекса ОРУ без предметов
2. Совершенствование 2 – 3 кувырка назад (слитно)
3. Совершенствование мост из положения, лежа (мальчики), стоя (девочки)
4. Учет 2 – 3 кувырка вперед (слитно)

**Оборудование:** гимнастические маты.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№ п\п*** | ***Содержание урока*** | ***Дозировка*** | ***Организационно-методические указания*** |
| 1. | ***Подготовительная часть.***  1.Построение по уровню физического развития.  2.Приветствие.  3. Мотивация деятельности учащихся:  а) объяснить сущность деятельности школьников на уроке.  4.Строевые упражнения: повороты на месте, строевой шаг, расчет, перестроения из 1 в 2 шеренги.  5. Разновидности ходьбы:  а) на носках;  б) на внешней, на внутренней стороне стопы;  в) в полуприседе, в полном приседе;  г) спортивная ходьба.  6. Равномерный бег.  7. Подсчет ЧСС. | 8 – 12 минут | Обратить внимание на внешний вид учащихся  Обратить внимание на четкость выполнения команды  Напомнить о правильном дыхании  150-180 уд/мин. |
| 2. | ***Основная часть.***   1. Закрепление комплекса ОРУ без предметов: 2. И.п. – ос.с., руки на поясе    1. Руки вверх, подняться на носки    2. И.п.    3. Руки вверх, подняться на носки    4. И.п. 3. И.п. – ос.с.    1. Шаг правой ногой в сторону, наклон вперед прогнувшись, руки в стороны    2. И.п.    3. Шаг левой ногой в сторону, наклон вперед прогнувшись, руки в стороны    4. И.п. 4. И.п. – узкая стойка, руки в стороны    1. Выпад с правой вперед, с поворотом в право, руки в стороны    2. И.п.    3. Выпад с левой вперед, с поворотом в лево, руки в стороны    4. И.п. 5. И.п. – ноги на ширине плеч, руки к плечам    1. Выпад с правой в сторону, руки в перед    2. И.п.    3. Выпад с левой в сторону, руки в перед    4. И.п. 6. И.п. – ос.с., руки на поясе    1. Прыжок вперед    2. -//- в право    3. -//- в лево    4. -//- назад 7. Ходьба на месте под счет 8. Совершенствование 2 – 3 кувырка назад (слитно)   Повторение техники акробатического элемента – кувырков вперед и назад в группировке.  C:\Users\1\Desktop\1.gif  Выполнение: после отталкивания держать ноги прямыми, следить за плотной группировкой.  7  Выполнение: после отталкивания, следим за плотностью группировки.  Выполнить соединение из двух элементов: кувырок вперед(в группировке) и назад(в группировке) слитно  Повторение 2-3 кувырка вперед(слитно) в группировке  2-3 кувырка назад(слитно) в группировке   1. Совершенствование мост из положения, лежа (мальчики), стоя (девочки)   1. Выход в перекат на спину с постановкой рук к плечам , ноги согнуты в коленях, с постановкой стоп на мат.  2.Прогнуться в пояснице, выполнить «мост» из положения лежа с помощью.  3.Выход в положение «мост» , опускаясь по рейкам шведской стенки(с помощью и без).  4. Выход в положение «мост», опускаясь по стене(с помощью и без)  5. Из стойки ноги врозь, руки вверх, выполнить “мост” и вернуться в и.п.  6. “Мост” с различными положениями рук и ног.   1. Учет 2 – 3 кувырка вперед (слитно) | 25-30 мин.  7–10 минут  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  На 8 подсчетов  6–8 кувырков подряд.  6 – 8 кувырков  2-3 раза  2-3 раза  2-3 раза  Каждое задание по 2-3 повторения  Демонстрация техники на оценку | Следить за положением рук, ног, туловища.  Следить за выпрямлением колен во время наклона вперед  Следим за осанкой во время выполнения упражнения  Выпрямление отведенной назад ноги  Выполнение прыжков на передней части стопы  Следим за правильным положением спины, наклона головы  Ноги на ширине плеч, руки на полную ладонь в плечам на мат  Глубокий прогиб в пояснице, удобный хват сверху за рейку шведской стенки |
| 3. | ***Заключительная часть.***  1.Построение.  2.Подсчет ЧСС.  3.Подведение итогов урока:  4.Домашнее задание: повторение комплекса ОРУ без предметов | 3 - 8 минут  30 секунд  30с.- 1минута  2 минуты | Восстановить ЧСС до 80-100 уд/мин.  Сидя на полу. |

**Методы обучения**: наглядный, упражнения.