

***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 учащихсяОбратить внимание на четкость выполнения командыНапомнить о правильном дыхании150-180 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.gifВыполнение: после отталкивания держать ноги прямыми, следить за плотной группировкой.7Выполнение: 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 группировке2-3 кувырка назад(слитно) в группировке1. 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 минут8 раз8 раз8 раз8 раз8 разНа 8 подсчетов6–8 кувырков подряд.6 – 8 кувырков2-3 раза2-3 раза2-3 разаКаждое задание по 2-3 повторенияДемонстрация техники на оценку | Следить за положением рук, ног, туловища.Следить за выпрямлением колен во время наклона впередСледим за осанкой во время выполнения упражненияВыпрямление отведенной назад ногиВыполнение прыжков на передней части стопыСледим за правильным положением спины, наклона головыНоги на ширине плеч, руки на полную ладонь в плечам на матГлубокий 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 минут30 секунд30с.- 1минута2 минуты | Восстановить ЧСС до 80-100 уд/мин.Сидя на полу. |

**Методы обучения**: наглядный, упражнения.