Муниципальное общеобразовательное учреждение

**«Никольская основная общеобразовательная школа»**

171418. Тверская область, Рамешковский район, с. Никольское, д. 56

Тел./ факс 848(244) 26-3-17; 26-3-21.

e-mail: mou-nikolskaya@mail.ru

**План-конспект открытого урока по гимнастике**

**5 класс**

**Тема:**

**«Совершенствование техники кувырка вперед, назад, стойки на лопатках, «моста».**

**Лазание по канату в три приёма»**

Учитель физической культуры:

Шашкова Любовь Юрьевна

2015 г

**Цель урока:**

Формирование у детей потребности в здоровом образе жизни. Показать детям привлекательность и доступность гимнастических упражнений, формирование у детей социальных навыков средством физического воспитания

**I Образовательные задачи:**

1. Выполнение комплекса акробатических упражнений из изученных элементов.
2. Выполнение лазание по канату.

**II Воспитательные задачи:**

1. Воспитание сознательной дисциплины.
2. Воспитание чувства ответственности, коллективизма.

**III Оздоровительные задачи:**

1. Формирование правильной осанки.
2. Укрепление мышц рук, ног, профилактика плоскостопия.

**Оборудование и инвентарь:** гимнастические маты, гимнастические палки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № |  Ход урока | Дозировка | Методические рекомендации |
|  III | **Вводная часть** Построение Сдача рапорта Приветствие Ознакомление с задачами урокаХодьбаА) на носках, руки в стороныБ) на пятках, руки за головуВ) на внешней стороне стопы, руки на поясГ) на внутренней стороне стопы, руки на поясД) перекаты с пятки на носок, руки на поясЕ) перекаты с носка на пятку, руки на поясЖ) прыжки с выносом голени в сторону, руки на поясЗ) правым боком на носках, руки на поясК) левым боком на носках, руки на поясЛ) полуприседе, руки на поясБег обычныйОРУ с гимнастической палкой1. И.П. –палка в обеих руках, внизу

1-палка вперёд2-Палка вверх3-палка вперёд4- И.П.1. И.П.-палка за спину

1-2 поворот туловища влево3-4 поворот туловища вправо1. И.П.-палка в правой руке

1-4 вращение палкой правой рукой3-4 тоже самое левой рукой1. И.П.- палка внизу в обеих руках

1-палка через левую сторону, за спину2-палка за спиной3-через правую сторону4-И.П.1. И.П.-палка внизу в обеих руках
2. Палка вверх
3. Палка за спину
4. Палка вверх
5. Палка за спину
6. И.П. – палка внизу в обеих руках

1-наклон положить палку на пол2-встать3-наклон, взять палку4-И.П. 7.И.П.-палка внизу в обеих руках 1- выпад левой ногой вперёд, палка вверх 2-И.П. 3-выпад правой ногой вперёд, палка вверх8.И.П. –один конец палки на полу, второй в руке1-4 прыжки вокруг палки на левой ноге1-4 на правой ноге1-4 на двух ногах**Основная часть**1.Выполнение комплекса акробатических упражнений из изученных элементов1.кувырок вперёд, 2. кувырок назад3. стойка на лопатках4. « мост» из положения, лёжа (стоя)5. равновесие**1.Кувырок вперед** выполняется из упора присев: выпрямляя ноги, перенести вес тела на руки. Сгибая руки наклонить голову вперед; отталкиваясь двумя ногами, перевернуться через голову, коснуться лопатками опоры, сгруппироваться и перекатиться вперед до упора, присев. Выпрямляясь, встать.**2. Кувырок назад.**1.И.п. упор присев спиной к мату.Сделать небольшой наклон вперёд, сесть    как можно ближе к пяткам, руки ладонями на плечи, пальцами назад.2.Перекатываемся на спине, как только    затылок заденет мат, упираемся руками     около плеч и отталкиваемся от мата, стараясь встать на ноги.3. Основная стойка.**3. Стойка на лопатках**. Затем выполняем из исходного положения, лежа на спине, стойку на лопатках. Согнуть ноги в коленях; поднимая туловище, опереться на затылок и лопатки. Сгибая руки в локтях, упереться ими в поясницу; таз подать вперед, носки оттянуть.**4. Упражнение «Мост»** выполняется следующим образом: лежа на спине согнуть ноги, поставив их на пол, на ширине плеч: руками опереться за плечами; прогибаясь, разогнуть руки и ноги, голову назад.Ознакомление с критериями оценки**2.Лазание по канату** Освоение лазания по канату из по­ложения виса стоя на прямых руках в 3 приема: первый — согнув ноги, подтянуть их повыше, захватить ка­нат наружными сторонами стоп и коленями, руки слегка согнуть;второй — упираясь ногами в канат, выпрямить ноги, со­гнуть руки, не перемещая их;третий — сохраняя захват каната прямыми ногами, пооче­редно перехватить кисти рук как можно выше. Затем все три этих приема повторяется. Лазание по шесту осваивается аналогично. При спуске по канату или шесту действия выполня­ются в обратном порядке: вначале перехватываются пони­же руки, ноги остаются прямые; затем сгибаются ноги и выпрямляются руки. Слезать по канату нельзя, с него мож­но только спуститься..**Заключительная часть**ПостроениеПодведение итоговД/З.Организованный уход | **13´мин** 2 мин´3 мин ´М-3мин´Д-2мин´5 мин´8-10 раз8-10 раз8-10 раз8-10 раз8-10 раз8-10 раз8-10 раз30мин´15 мин´15 мин´2 мин´ | Точно, чёткоСпина прямая, смотреть вперёдЗа направляющим легким бегом. Темп медленный, в колонне держаться в затылок.Замедляем движение. Переходим на шаг. Восстанавливаем дыхание.Спина прямаяРуку не сгибатьСлушать счётСмотреть вперёдКолени не сгибатьВыпад глубжеПрыгать вышепри кувырке вперёд, следить за группировкой, Следить за группировкой, постановкой рук Сильно не наклонятьсяЛокти прижать к бокам Группировку не нарушать. Следить за чётким    выполнением элементовРуками упираться под лопаткиНоски оттянуть  Стоять на полной стопеНоги полностью выпрямлятьРуки переставлять поочерёдноЧётко, точно |