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 |
| I  II | **Вводная часть**  Построение  Сдача рапорта  Приветствие  Ознакомление с задачами урока  Ходьба  А) на носках, руки в стороны  Б) на пятках, руки за голову  В) на внешней стороне стопы, руки на пояс  Г) на внутренней стороне стопы, руки на пояс  Д) перекаты с пятки на носок, руки на пояс  Е) перекаты с носка на пятку, руки на пояс  Ж) прыжки с выносом голени в сторону, руки на пояс  З) правым боком на носках, руки на пояс  К) левым боком на носках, руки на пояс  Л) полуприседе, руки на пояс  Бег обычный  ОРУ с гимнастической палкой   1. И.П. –палка в обеих руках, внизу   1-палка вперёд  2-Палка вверх  3-палка вперёд  4- И.П.   1. И.П.-палка за спину   1-2 поворот туловища влево  3-4 поворот туловища вправо   1. И.П.-палка в правой руке   1-4 вращение палкой правой рукой  3-4 тоже самое левой рукой   1. И.П.- палка внизу в обеих руках   1-палка через левую сторону, за спину  2-палка за спиной  3-через правую сторону  4-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 пол  2-встать  3-наклон, взять палку  4-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 вверх  8.И.П. –один конец палки на полу, второй в руке  1-4 прыжки вокруг палки на левой ноге  1-4 на правой ноге  1-4 на двух ногах  **Основная часть**  1.Выполнение комплекса акробатических упражнений из изученных элементов  1.кувырок вперёд,  2. кувырок назад  3. стойка на лопатках  4. « 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**  Построение  Подведение итогов  Д/З.  Организованный уход | **13´мин**  2 мин´  3 мин ´  М-3мин´  Д-2мин´  5 мин´  8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз  30мин´  15 мин´  15 мин´  2 мин´ | Точно, чётко  Спина прямая,  смотреть вперёд  За направляющим легким бегом. Темп медленный, в колонне держаться в затылок.  Замедляем движение. Переходим на шаг. Восстанавливаем дыхание.  Спина прямая  Руку не сгибать  Слушать счёт  Смотреть вперёд  Колени не сгибать  Выпад глубже  Прыгать выше  при кувырке вперёд, следить за группировкой,    Следить за группировкой, постановкой рук  Сильно не наклоняться  Локти прижать к бокам Группировку не нарушать. Следить за чётким     выполнением элементов  Руками упираться под лопатки  Носки оттянуть    Стоять на полной стопе  Ноги полностью выпрямлять  Руки переставлять поочерёдно  Чётко, точно |