# Конспект открытого урока.

# Тема: "Гимнастика"

**Тема урока:** Гимнастика. **Тип урока:** Обучающий. **Метод проведения:** Индивидуальный, групповой, фронтальный, игровой.

**Задачи урока:** I. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ: 1. Обучение технике кувырка вперед, назад, стойке на лопатках. 2. Совершенствовать выполнение упражнений в равновесии на бревне, в лазание по канату. II. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ: 1. Развивать физические качества, гибкость, ловкость, координацию движений. 2. Формировать правильную осанку. III. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ: 1. Воспитывать дисциплинированность, терпение, трудолюбие, ответственность и взаимовыручка. 2. Воспитывать культуру здорового образа жизни.

**Место проведения:** Спортивный зал. **Время:** 40 мин. **Инвентарь**: Гимнастические маты, скамейки, бревно, канат, скакалки, кубики, свисток, секундомер. **Пособия:** Учебные карточки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Содержание** | **Дозирование нагрузки** | **Организационно-методические указания** |
| **Подготовительная часть 12 мин.** | 1. Построение.  Приветствие. | 30 сек. | Обратить внимание на спортивную форму учащихся. |
| 2. Сообщение задач урока. | 1 мин. | Задачи сообщить четко, ясно. |
| 3. Строевые упражнения:  Повороты  *“Напра-во!”*  *“Нале-во!”*  *“Кругом!”* | 30 сек. | Четкое выполнение команд. |
| 4*.* ***Ходьба***   * на носках, руки вверх; | 0,5 круга | Руки не опускать, прямые, ладони смотрят друг на друга. |
| * на пятках, руки в стороны; | 0,5 круга | Спина прямая, руки не опускать. |
| * на внешней (внутренней) стороне стопы, руки на пояс; | 0,5 круга | Во время ходьбы следить за осанкой, соблюдением дистанции, правильным дыханием, техничным выполнением упражнений в движении. |
| * в полуприседе, руки за спиной; | 0,5 круга |
| * в полном приседе, руки на коленях. | 0,5 круга |
| 5. ***Бег по кругу***   * с прямыми ногами вперед, руки на пояс; | 0,5 круга | Ноги прямые, в коленях не сгибать. |
| * с захлестыванием голени назад; | 0,5 круга | Пятками касаемся ягодиц. |
| * с высоким подниманием бедра; | 0,5 круга | Выше поднимаем колени. |
| * с изменением направления (бег змейкой). | 0,5 круга |  |
| 6. ***Ходьба***   * выполнение дыхательных упражнений; | 1 круг | Поднять руки через стороны вверх, выполнить вдох носом, опуская руки вниз, выдох.  Выдох должен быть продолжительнее вдоха. |
| Перестроение для выполнения ОРУ | 30 сек. | Перестроение выполнять по командам:  *“Налево в колонну, по 4-е марш!”*  Интервал и дистанция 2 шага. |
| **Подготовительная часть** | ***ОРУ с гимнастической палкой***  1. и.п. – о.с., гимнастическую палку держать за концы  1 - Подняться на носки, отставить левую ногу назад на носок, руки вверх, потянуться;  2 - и.п.;  3 - То же, правую ногу назад на носок;  4 - и.п. | 9 мин.  6-8 раз | Мышцы рук напрягать,  Руки прямые, потянуться. |
| 2. и.п. – ст. ноги врозь, руки вверх.  1 – наклон вправо, нога на носок;  2 – и.п.;  3 – наклон влево, нога на носок;  4 – и.п. | 6-8 раз | Наклон ниже в вертикальной плоскости, руки не сгибать. |
| 3. и.п. – ст. ноги врозь, руки вперед,  1 – 2 – поворот вправо;  3 – 4 – поворот влево. | 6-8 раз | Поворот выполнять энергично. |
| 4. и.п. – ст. ноги врозь, гимнастическая палка сзади хватом сверху.  1 – наклон вперед, руки с гимн.палкой назад вверх;  2 – и.п.;  3 – наклон вперед, руки с палкой назад вверх;  4 – и.п. | 6-8 раз | Наклон ниже, ноги в коленях не сгибать. |
| 5. и.п. – о.с., руки вперед,  1 – выпад вправо;  2 – и.п.;  3 – выпад влево;  4 – и.п. | 6-8 раз | Спина прямая, руки не опускать, выпад глубже. |
| 6. и.п. – о.с., руки вперед,  1 – полуприсед;  2 – и.п.;  3 – присед;  4 – и.п. | 6-8 раз | Спина прямая, руки не опускать. |
| **Основная часть 23 мин.** | 7. и.п. – ст. ноги врозь, руки вперед,  1 – мах правой ногой к левой руке;  2 – и.п.;  3 – мах левой ногой к правой руке;  4 – и.п. | 6-8 раз | Мах выше, ноги в коленях не сгибать, руки не опускать. |
| 8. и.п. – о.с.  1 – прыжком ноги врозь, руки вперед;  2 – и.п.;  3 – прыжком ноги врозь, руки вперед;  4 – и.п. | 6-8 раз |  |
| Обратная команда для перестроения, ходьба по заданию. | 30 сек | По ходу движения положить гимнастические палки на скамейку. |
| Объяснение заданий  по станциям. | 1 мин. 30сек. | Задание объяснить учащимся. Карточки с заданиями на каждой станции заранее подготовить и прикрепить к стене у мест занятий. |
| Подготовка мест занятий. | 30 сек. | Гимнастическое оборудование и снаряды приготовить перед уроком, освободить середину зала для выполнения ОРУ. |
| 1. Станция   1. Акробатика. 2. Прыжки через скакалку. | 5 мин. | Выполнить 2 кувырка вперед слитно в группировке; подбородок плотнее у груди, руки приставлять к голени во время переката через спину, 2 кувырка назад и перекатом назад стойка на лопатках. После акробатики по 15 прыжков через скакалку. |
| 2. Станция   1. Лазанья по канату из положения виса. 2. Прыжки через скамейку (толчком двумя ногами – “змейкой”) | 5 мин. | Первый прием:  Из положения виса на правой (левой) руке левая (правая) рука хватом за канат на уровне подбородка. Сгибая ноги, подтянуть их как можно выше, захватив при этом канат подъемами и коленями ног одним из способов:  1. стопами ног и коленями;  2. подъемом стопы, пяткой (скрестно) и коленями;  3. “ступенькой”.  Второй прием:  И.П. то же, как и в первом приеме. Выпрямляя ноги и  подтягиваясь на правой (левой) руке, переместить туловище вверх, перехватить левую (правую) руку и т.д. |
|  |
| 3. Станция   1. Упражнения в равновесии на бревне. 2. Акробатика. | 5 мин. | Бревно лежит на полу. Встать на край бревна, пройти по нему на носках, руки в стороны, выполнить равновесие на одной ноге (“ласточка”). Далее на матах выполнить 2 кувырка вперед слитно, 2 кувырка назад и перекатом назад стойка на лопатках.  *Схема выполнения упражнений по станциям.*  2 станция  скамейка  канат  маты  бревно  3 станция  скакалки  маты  1 станция  1,2,3 – места занятий  путь движения отделений |
| Делю класс на 3 отделения. Первые номера командиры.  *“Класс, напра-во!”*  По отделениям к месту занятий первое отделение – акробатика,  Второе отделение – канат, третье отделение – равновесие шагом марш! |  | Даю сразу установку на все снаряды.  Отделения идут до своих снарядов. Доходят и маршируют на месте. Когда все отделения будут рядом со своим снарядом, командую:  *“Класс, стой!”*  *“Нале-во!”*  Приступить к занятиям. Командуют и обеспечивают страховку командиры отделений. Наблюдаю за общим порядком. Через 5 минут командую:  *“Последний на снарядах”*  Тот ученик, которого эта команда застала на снаряде, спокойно заканчивает упражнение. В это время отделения построились лицом к снаряду. Последний закончил и встал в строй. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Заключительная часть 5 мин.** | Учитель:  *“Отделения, равняйсь, смирно!”*  *“Напра-во!”*  *“К смене мест занятий, шагом марш!”* |  | Снова под счет, в ногу. |
| Перестроение для эстафеты.  Эстафета  *“Собери предметы”.* | 6 мин. | *Нале-во! В колонну по 2 марш!*  По команде *“Марш!”* учащийся бежит до стойки-указателя берет один предмет, возвращается в стартовый городок оббегая свою команду ложит предмет в обруч.  Следующий выполняет то же.  Побеждает та команда, которая быстрее закончит собирать предметы. |
| Перестроение в одну шеренгу. |  |  |
| Игра на внимание *“Карлики и великаны”.*  Подведение итогов урока.  Домашнее задание  Организованный уход из зала. | 3 мин. 30 сек  1 мин.  30 сек. | *“Карлики”* – и.п. упор присев.  *“Великаны”* – и.п. основная стойка, руки вверх.  Оценить работу учащихся на уроке, их познавательную и творческую активность, отметить самых внимательных, старательных учащихся.  Задание:  Повторить акробатические упражнения. |