МКОУ «Каршинская СОШ»

Открытый урок

по гимнастике в 5 классе

Гамзалаалиева М.М.,

учителя физической культуры

2017г.

**Тема урока: “Акробатические упражнения”**

Цели урока: Контрольное выполнение акробатической комбинации на оценку; совершенствование техники опорного прыжка; развивать координацию, гибкость, силу.

Инвентарь и оборудование: гимнастические маты, гимнастические: конь, козел.

Место проведения: спортивный зал

Время: 45 мин.

Ход урока

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание | Дозировка | Организационные и методические указания |
| Вводная-12 мин. | 1 Построение.  2. Сообщение задач урока.  3. Передвижения:  - ходьба обычным шагом;  - ходьба на носках, руки на поясе;  - ходьба на пятках, руки за голову;  - ходьба на внешней стороне стопы, руки в стороны;  - ходьба на внутренней стороне стопы;  - бег;  - прыжки на правой (левой) ноге с продвижением;  - ходьба в приседе - бег змейкой  4. Перестроение | 3мин.   0,5круга0,5круга0,5круга  0,5круга  0,5круга  2 круга  0,5круга0,5круга  1 мин. | Шеренга. Обратить внимание на внешний вид и на готовность к уроку.  Упражнения выполняются по кругу. Дети соблюдают интервал и дистанцию.  Следить за осанкой, спину держать прямо, голову не опускать, на пол не смотреть |
| Ору на месте:  1.И.п.ос. ноги на ширине плеч, руки на пояс наклоны головы вправо-влево-вперёд-назад.  2.Упражнение для плеч и.п.о.с. – ноги на ширине плеч, руки опущены вниз поднимание – опускание плеч.  3.И.п.о.с.- ноги на ширине плеч наклоны туловища вправо – влево – вперёд –назад  4.Приседания | 3-5 раз  4-6 раз  4-6 раз  20 раз | Следить за осанкой и дыханием.  Глубокие приседания с прямой спиной, руки за головой. |
| Основная-25 мин. | **Контрольное выполнение комбинации** из акробатических элементов:  -и.п.-о.с. Шагом правой равновесие, руки в стороны. Приставить ногу, кувырок вперёд в упор присев. Кувырок назад.Прыжок в приседе с поворотом на 180 градусов. Стойка на лопатках. Перекатом упор присев. –о.с. Гимнастический «мост». о.с.  а) показ, рассказ,  б) равновесие на правой – кувырок вперёд,  в)кувырок назад, прыжок в приседе с поворотом на 180 градусов, стойка на лопатках, упор присев,  г)гимнастический мост-.о.с.  д)выполнение комбинации.  е)выставлнение оценок  **Совершенствование техники опорного прыжка**  1) Повторение приземления: И.П. упор присев -  прыжок вперёд- вверх, ноги врозь, руки вверх – в стороны, приземление на согнутые ноги .  2) Разбег - наскок на гимнастический мостик, толчок двумя ногами вверх, руки вверх, приземление.  3) Разбег – наскок, толчок от гимнастического мостика двумя ногами, с упором руками на козле, ноги врозь, приземление на мостик, ноги вместе.  4) Разбег-наскок на гимнастический мостик, толчок двумя ногами с упором руками на козле в упор присев на козле, прыжок вверх ноги врозь, руки в стороны вверх.  5) опорный прыжок ноги врозь, в полной имитации его выполнения.  6) опорный прыжок ноги врозь, на строго установленное место. |  | Упражнения выполняются слитно без лишних движений, следить за точностью исполнения  Обратить ***внимание***на правильную осанку.  ***Помощь и страховка***: стоять сбоку (ближе к месту приземления), быть готовым поддержать при падении вперёд или назад.  Руки в стороны  При упоре согнувшись поднять высоко таз.  Ошибки: слабое сгибание в тазобедренных суставах в положении упора согнувшись  С 2-3 шагов разбега  Наскок на гимнастический мостик выполняется до него, толчок от мостика происходит двумя ногами, спина прямая, приземление на согнутые ноги.  Руки прямые, упор в начале гимнастического козла, ноги прямые, носки натянуты. |
| Заключительная-8 мин. | 1.Построение.  2.Игра на внимание «Класс, смирно!».  Ученики выполняют команду учителя только в том случае, если он сказал слово «класс»  3.Подведение итогов урока, выставление оценок. |  | Шеренга.  Невнимательный делает шаг вперёд. |