***Конспект***

***открытого урока по оздоровительной гимнастике в 5 классе.***

***Тема урока:*** *«Оздоровительная гимнастика в нашей жизни».*

***Цель:*** *осознанное сохранение и укрепление здоровья опорно-двигательного аппарата и формирование основ здорового образа жизни.*

***Задачи:***

*1.* *Формирование и укрепление навыка правильной осанки  за счёт укрепления мышечного аппарата спины.*

*2. Повышение функциональных возможностей дыхательной системы посредством дыхательных упражнений и оздоровительной хореографии.*

*3. Воспитание привычки здорового образа жизни и содействие правильному физическому развитию ребенка.*

***Проводящий:*** *учитель физической культуры I категории Хованова Елена Валерьевна.*

***Место проведения:*** *МОУ СОШ №24 г. Архангельска; спортивный зал.*

***Дата проведения:*** *28.04.2011г*

***Инвентарь:*** *гимнастические коврики, гимнастические канаты, гимнастические скамейки, малые мячи, гимнастические маты, стойки, наглядные пособия.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | ***Содержание*** |  | ***Методические указания*** |
| I. | ***Подготовительная часть:***  *- построение*  *- приветствие*  *- тема урока, задачи*  *-* ***разминка:***  ***I.*** *а) ходьба на носках*  *б) ходьба на пятках*  *в) ходьба с высоким подниманием прямой ноги и хлопком за спиной*  *г) скрестный бег правым и левым боком*  *д) поочередное соединение рук за спиной*  ***II. Работа по группам:***  *-* ***группа №1:***  *а) ходьба по канату приставными шагами, руки за головой;*  *б) ходьба по канату, руки в стороны, носки врозь;*  *-* ***группа №2:***  *а) скольжение по скамейке с помощью рук;*  *б) продвижение по скамейке на четвереньках;*  *-* ***группа №3:***  *а) - приседания на шведской стенке;*  *б) вис на перекладине – подтянуть колени к груди;* | *1 раз*  *1 раз*  *1 раз*  *1 раз*  *10 раз*  *10 раз* | *На предыдущем уроке ребята получили основы знаний по истории оздоровительной гимнастики, ее разновидностям и значению.*  *Проверка домашнего задания заключается в устном опросе учащихся для закрепления полученных знаний.*  *Спина прямая!*  *Руки вверх! Руки в стороны!*  *Руки за головой!*  *Поднимаем прямую ногу и выполняем хлопок одновременно!*  *Руки в стороны! Спина прямая!*  *Одна рука вверху! Держать положение!*  *3 группы*  *Руки за головой! Смотри на ориентир!*  *Дистанция 1-2м!*  *Руки в стороны!*  *Руки выносим вперед, ноги прямые!*  *Спина прямая!*  *Спина прямая, руки хватом сверху на уровне пояса!*  *Колени выше!* |
| II. | ***Основная часть:***  *- построение, расчет на 1,2,3*  ***I. Оздоровительная хореография.*** *(повороты головы, туловища вправо влево; поочередное и одновременное отведение рук в стороны и вверх; полукруговые вращения туловища; наклоны в стороны, вниз* ***;*** *полуприседы; поочередные выпады вправо, влево, вперед; упражнения на растяжку; ходьба на месте.)*  ***II. Упражнения на коррекцию осанки:***  *- и.п.-* ***лежа на животе****, руки соединены у лба. На 1 – поднять верхнюю часть туловища, 2-3-одновременные рывки согнутыми руками, на 4 – и.п.*  *- и. п.- лежа на животе, руки под подбородком. На 1,2,3 – медленно развести прямые руки вверх, в стороны, поднять прямые ноги, на 4 – и.п.*  *- и.п. – лежа на животе, руки вверху. На 1 – поднять прямые левую руку и правую ногу, на 2 – и.п.; на 3 – поднять правую руку и левую ногу, на 4 – и.п. На 5,6,7 – прямые руки и ноги в стороны («звездочка»), на 8- и.п.*  *- и. п.* ***– на спине****, руки за головой. На 1- поднять прямую ногу, повернуться и задеть носком пол за левой ногой, на 2 – и.п.; на 3 – носком прямой левой ноги задеть пол за правой ногой, на 4 – и.п.*  *- и.п. – на спине, руки вверху. На 1 – поднять прямую правую ногу; на 2 – левую.; на 3,4 – «ножницы; на 5,6, 7 – согнуть ноги, обхватить их руками, голову прижать к коленям (группировка), удерживая и.п. – лежа на спине. На 8 - и.п.*  *- и.п. – сед « по- турецки», руки за головой. На 1, 3 – встать, руками потянуться вверх, на 2, 4 – и.п.*  ***III. Эстафета с элементами коррекционных упражнений из 3 этапов.***  *Подготовка места занятия.*  *Этапы:*  *- лазание по гимнастической скамейке в и. п.- лежа на животе, с помощью подтягивания туловища руками;*  *-передвижение в и. п. – упор лежа, ноги расслаблены с помощью прямых рук;*  *- лазание по-пластунски на гимнастических матах.* |  | *Равняйсь! Смирно!*  *Упражнения оздоровительной хореографии выполняются под музыкальное сопровождение в и.п. – стоя.*  *Упражнения выполняются на гимнастических ковриках в и.п. – лежа, четко под счет с организацией правильного дыхания.*  *Ноги не поднимаем! Рывок больше! На 1,2,3 – вдох, на 4 – выдох! Глаза смотрят вниз! Голова назад не уходит!*  *Ноги поднимаем прямые! На 1 – вдох, на 4 – выдох! Положение головы является продолжением положения туловища.*  *Руки и ноги прямые! На 1,3,5, – вдох, на 2,4,8 – выдох!*  *Нога прямая! Носок ноги тянем! Руки стараемся от пола не отрывать! На 1,3 – вдох, на 2,4 – выдох!*  *Все движения выполняем плавно! На 1 – вдох, на 8 – выдох!*  *Руками больше тянемся вверх! В и.п. возвращаемся без резких движений!*  *3 команды строятся в 3 колонны.*  *Во избежании травм на старте, необходимо занимать стартовую позицию на гимнастической скамейке заранее.*  *Следующий стартует когда предыдущий участник на финише коснулся финишной стойки.*  *Во время выполнения эстафеты звучит музыка.На финише коснуться рукой стойки; взять из короба мяч ( для самомассажа); строимся в колонну с мячами в руках справа от последнего этапа.* |
| III. | ***Заключительная часть:***  *-* ***проверка домашнего задания:***  *а) что такое оздоровительная гимнастика?*  *б) зачем нужна оздоровительная гимнастика?*  *в) какие виды оздоровительной гимнастики вы знаете?*  *г) что вы знаете из истории оздоровительной гимнастики?*  *-* ***элементы самомассажа:***  *а) мяч между ладонями; выполняем круговые вращения двумя ладошками; одновременно носки ног выполняют движения вперед – назад.*  *б) мяч находится на внешней стороне левой кисти, сверху придерживается внутренней стороной правой кисти; выполняем круговые движения кистями так, чтобы они меняли исходное положение: сверху – вниз и наоборот.*  *в) мяч находится на правом бедре, придерживается правой ладонью; выполняем круговые вращения в правую и левую сторону; одновременно сжимаем – разжимаем кулачок левой кисти. Затем меняем работу кистей.*  *-* ***построение; итоги урока;***  ***- домашнее задание на следующий урок.*** |  | *Учащиеся проходят в колоннах к первому этапу эстафеты и занимают места на скамейках. Учитель задает вопросы, желающий ответить, поднимает руку. За правильный и полный ответ команда получает 1 бал. Одновременно с устным опросом дети выполняют элементы самомассажа, которые показывает учитель.*  *Упражнения с малым мячом учащиеся выполняют в и. п. – сидя на гимнастических скамейках, ноги вместе, спина прямая*  *Спина прямая!*  *Кисти прямые!*  *Круговые вращения выполняем на площади бедра, чтобы мяч не скатывался на пол.*  *Подвести итог эстафеты и устного опроса.*  *Отметить лучших.*  *Удержание положения туловища в упоре лежа: мальчики – 1мин.,девочки – 45 сек.* |