План-конспект урока по гимнастике с элементами акробатики в 5 классе.

 **Учитель:** Морозова Ольга Николаевна,  **МБОУ «Топкановская ООШ»**

**Задачи урока:**

Образовательные:

1.Повторение правил безопасности на уроке гимнастики. 2. Совершенствование техники выполнения кувырков вперед и назад.

Воспитательные:

 1.Воспитание чувства товарищества, взаимопомощи и поддержки.

 2.Воспитание дисциплинированности, внимания.

Оздоровительные:

1. Формирование правильной осанки.
2. Развитие двигательных качеств: силы, гибкости, ловкости.

**Тип урока:** Учебно-тренировочный.

**Место проведения:** Спортивный зал.

**Инвентарь:** гимнастические маты, скамейки, перекладина, канат, скакалки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание урока** | **Дозировка** | **Организационно - методические указания** |
| I | **Подготовительная часть:** | 12-14 мин. |  |
|   | Построение, рапорт, приветствие Сообщение задач урока.Повторение правил безопасного поведения на занятиях. | 2мин. | Обратить внимание на внешний вид и готовность к уроку. |
|   |  Ходьба с заданиями на осанку, с изменением положения рук:а) на носках, б) на пятках, в) перекат с пятки на носок, г) «гусиным» шагом. | 1мин. | Следить за осанкой и соблюдать дистанцию. |
|   |  Бег на носках, обычный, приставными шагами | 2 мин. | Вдох носом, выдох свободный. |
|   |  Ходьба, восстановление дыхания. |  5-6 раз | Руки вверх – вдох, опустить вниз – выдох. |
|   | ОРУ в движении: | 3-4 мин. |   |
|   | а) упражнения для рук и плечевого пояса; | 6-8раз. | Руки через стороны вверх – вдох, наклон – руки вниз выдох. |
|   | б) наклоны к прямой ноге на каждый шаг (ногу ставить на пятку); | 8-10 раз | Отведение прямых рук и согнутых, руки на уровне груди. |
|   | в) пружинистые выпады поочередно левой и правой ногой с пружинящим покачиванием; | 10-12 раз | Сзади стоящая нога прямая, руки на колено впереди стоящей ноги. |
|   | г) махи прямой ногой на каждый шаг с хлопком под коленом; | 10-12 раз. | Мах прямой ногой, опорную ногу в колене не сгибать. |
|   | Перестроение через середину зала в колонну по 2. |   | Следить за равнением. |
|   | Общеразвивающие упражнения на месте (ОРУ): |  4-5 мин. |   |
|   | И.п. о.с. ноги на ширине плеч, руки на пояс наклоны головы вправо-влево | 3-5 раз. | Следить за осанкой и дыханием. |
|   | И.п. о.с. – ноги на ширине плеч, руки к плечам. Круговые вращения плечами вперед и назад | 4-6 раз. |
|   | И.п. о.с.- ноги на ширине плеч наклоны туловища вправо – влево – вперёд – назад. | 4-6 раз. |
|   | Приседания. | М-20 раз, Д – 15 раз.  | Глубокие приседания с прямой спиной, руки за головой. |
| 2 | **Основная часть урока:** |  25 мин. |   |
|   | Разойтись по станциям соответственно порядковому номеру. |   |   |
|   | 1 станция: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа | 12 мин(1,5 мин. на каждую станцию) | Выполнять хватом сверху: мал. – 15 раз, дев. – 12 раз. |
|   | 2 станция: отжимание от пола. | Сгибать руки полностью:мал.- 12 раз, дев. -10 раз.  |
|   | 3 станция: лазание по канату. |  С помощью ног |
|   | 4 станция: наклоны туловища из положения лежа. |  Ноги согнуты в коленях, руки за головой, пальцы в замок: мал. – 20 раз, дев. – 15 раз  |
|   | 5 станция: лазание по гимнастической скамейке на животе. |  Подтягиваться одновременно двумя руками |
|   | 6 станция: переползание по - пластунски. | Согласовать движения рук и ног.  |
|   | 7 станция: прыжки со скакалкой |  40-50 прыжков |
|   | 8 станция: вращение туловищем гимнастического обруча | 30 раз в одну сторону, 30 – в другую |
|   | Подготовка гимнастической дорожки из матов. |   |  Мальчики |
|   | Повторение специальных и подводящих упражнений акробатики. | 10 мин. |   |
|   | И.п.- упор присев спиной к мату – перекат на спину в группировке, вернуться в и.п. | 6-8 раз. | Упражнение выполняется в плотной группировке. |
|   | И.п.- лёжа на спине – поднимание прямых ног с касанием пола за головой. | 5-6 раз. | Ноги в коленях не сгибать, касание носками |
|   | Стойка на лопатках  | 3-4 раза. | Носки оттянуты, колени выпрямлены, спина прямая |
|   |  «Мост» из положения лёжа на спине | 2-3 раза. |  Выпрямить руки и ноги в коленях, голову поднять |
|   | Кувырок вперёд и назад в группировке с опорой руками за головой | 2-3 раза. | Следить за выходом из кувырка и группировкой. |
|   | Два-три кувырка вперед слитно |  2-3 раза |  Из упора присев в группировке,Отталкиваясь руками |
| 3 | **Заключительная часть:** | 4-5 мин. |   |
|   | Уборка места занятий. Построение в шеренгу.Подведение итогов урока.Упражнение – игра «Запрещенное движение». Домашнее задание.Организованный выход в раздевалку. | 1-2 мин.1-2 мин.1 мин.1 мин. | Отметить самых старательных.Одно из движений запрещенное, его за учителем повторять нельзя; кто ошибся – получает одно штрафное очко.Комплекс ОРУ без предметов. |