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. |