**План - конспект открытого урока по физической культуре**

**для учащихся 5 класса**

**Дата проведения:** 08.12.2014 г

**Время проведения:** 16.20-17.05

**Класс:** 5 «Б»

**Проводящий:** Ильиных Сергей Владимирович

учитель физической культуры Физмат лицей №5 г.Долгопрудный

**Раздел учебной программы:** Гимнастика.

**Тема:** Гимнастика с элементами акробатики.

**Цель урока:** Совершенствование гимнастических упражнений.

**Задачи урока:**

1.Совершенствование упражнений в равновесии на гимнастическом бревне, акробатических элементов.

2. Развитие координации движений, формирование правильной осанки, гибкости.

3. Воспитание самостоятельности, смелости, трудолюбия.

**Тип урока:** комплексный, тренировочный.

**Метод проведения:** фронтальный, поточный, индивидуальный.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Инвентарь:** свисток, гимнастическое бревно, гимнастические маты, гимнастическая скамейка.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Доз-ка** | **Организационно - методические указания** |
| **Подготовительная часть 6 мин** | | |
| 1.Построение, приветствие, сообщение задач урока. Проверка наличия учащихся.  2.Строевые упражнения: повороты «На-лево!», «На-право!», «Кругом!»-строевой шаг.  3.Перестроение для движения по залу.  4.Ходьба  1) спиной вперед;  2) на носках, руки вверх;  3) на пятках руки на пояс;  4) перекат с пятки на носок;  5.Бег равномерный:  1) спиной вперёд;  2) с захлёстыванием голени;  3) с высоким подниманием бедра;  4) бег прыжками  Ходьба на восстановления дыхания  **Основная часть**  1.Комплекс упражнений в потягивании и прогибании.  1) и.п.О.С.  Повороты головы право, влево  2) и.п.-ноги на ширине плеч, руки на поясе  Круговые движения головой  1- 4 влево  5-8 вправо  3) и.п.ноги вместе руки в стороны  1-4 вращения кистями  5-8 вращения локтями  9-12 вращения руками  4) и.п.-ноги на ширине плеч, руки вверху  Наклоняемся и тянемся за руками  1-4 вперед  5-8 влево  9-12 вправо  5) и.п. ноги вместе, руки на поясе  1- руки вверх, правую ногу назад прогнуться  2-и.п.  3-4 то же с другой ноги  6) и.п.-ноги на ширине плеч, руки на поясе  Вращение тазом (восьмёрочка)  7) махи ногой вперед с подскоком  8) прыжки с поворотом на 360\*  2. Упражнения на бревне  Разновидности ходьбы:1) на носках руки в вверх;  - выпадами руки в стороны;  -высоко поднимая колени руки в стороны;  - спиной вперед руки в стороны;  2) Прыжки: вверх на месте со сменой ног;  - в шаге с продвижением вперед;  3) произвольная композиция с использованием разученных элементов.  3. Полоса препятствий  - Ходьба по гимнастическому бревну;  - Кувырок вперед;  -Лазание по гимнастической скамейке;  - Кувырок назад ;  **Заключительная часть**  Дыхательная гимнастика  1-4 вдох ч/з нос  5-8 задержать дыхание  9-16 выдох ч/з рот губы трубочкой  Построение.  Подведение итогов. | 1мин  1 мин  2 мин  2 мин  0,5 круг  **35 мин**  10 мин  8 раз  2 раза  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  6 раз  15 мин  10 мин  **4 мин**  2 мин  2 мин | Отметить внешний вид. Инструктаж по соблюдению ТБ  Поворот «Кругом!» - в сторону левой руки (через левое плечо) на левой пятке и на носке правой ноги  Упражнения в ходьбе учащиеся выполняют «змейкой».  В колонну по одному. Соблюдать дистанцию 1, 5 – 2 м  При выполнении упражнений в ходьбе и танцевальных движений следить за осанкой учащихся и положением рук: в стороны, на поясе. Следить за постановкой стоп при ходьбе.  Соблюдать дистанцию, следить за осанкой при выполнении беговых упражнений, выполняют упражнение по диагонали в колонне по одному.  Поднять руки через стороны вверх, выполнить вдох носом на два счета, опуская руки вниз, выполнить наклон, выдыхая ртом на четыре счета; выдох должен быть продолжительнее вдоха.  Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Размыкание команда: «Дистанция два шага, разомкнись!».  Спина прямая  Вращение головой выполнять медленно.  Спина прямая  Ноги прямые  Хорошо прогнуться в спине  Амплитуда движений высокая  Мах ногой выполнять высоко  Прыгать на передней части стопы  Упражнение на бревне выполняют потоком  Упражнения выполняется на носках, небольшими шагами.  Обратить внимание на правильную осанку, положение рук.  Комбинацию составляют самостоятельно.  Все упражнения выполняются поточно, начинает следующий ученик, когда перед ним ученик пройдет снаряд.  При выполнении выдоха на последнем счете сделать короткий довыдох.  Уборка мест занятий.  Д/задание: Подобрать и показать упражнения для развития гибкости.  Выставить отметки. Отметить класс за активную и добросовестную работу на уроке. |