**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.Ходьба1) 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, влево2) и.п.-ноги на ширине плеч, руки на поясеКруговые движения головой1- 4 влево5-8 вправо3) и.п.ноги вместе руки в стороны1-4 вращения кистями5-8 вращения локтями9-12 вращения руками4) и.п.-ноги на ширине плеч, руки вверхуНаклоняемся и тянемся за руками1-4 вперед5-8 влево9-12 вправо5) и.п. ноги вместе, руки на поясе1- руки вверх, правую ногу назад прогнуться2-и.п.3-4 то же с другой ноги6) и.п.-ноги на ширине плеч, руки на поясеВращение тазом (восьмёрочка)7) махи ногой вперед с подскоком8) прыжки с поворотом на 360\*2. Упражнения на бревнеРазновидности 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 гимнастика1-4 вдох ч/з нос5-8 задержать дыхание9-16 выдох ч/з рот губы трубочкойПостроение.Подведение итогов. | 1мин1 мин2 мин2 мин0,5 круг**35 мин**10 мин8 раз2 раза8 раз8 раз8 раз8 раз8 раз6 раз15 мин10 мин**4 мин**2 мин2 мин | Отметить внешний вид. Инструктаж по соблюдению ТБПоворот «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 мПри 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 прямаяВращение головой выполнять медленно.Спина прямаяНоги прямыеХорошо прогнуться в спинеАмплитуда движений высокаяМах ногой выполнять высоко Прыгать на передней части стопыУпражнение на бревне выполняют потокомУпражнения 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. |