**Конспект открытого урока по гимнастике**

Учитель: **Лопатинская Валентина Михайловна**

**6 "В" класс**

Программа по физической культуре для учащихся 6-х классов разработана на основе "Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов под редакцией доктора педагогических наук В. И. Ляха, и КПП А. А. Зданевича.

**Раздел программы**: гимнастика с элементами акробатики.

Комбинация из разученных акробатических элементов.

**Тип урока**: урок совершенствование.

**Метод проведения**: фронтальный, индивидуальный, групповой, соревновательный.

**Оборудование и инвентарь**: гимнастические маты, кегли, гимнастические обручи, баскетбольные мячи.

**Место проведения**: спортивный зал.

**Задачи урока:**

1) Совершенствование техники основных акробатических элементов: кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках, мост.

2) Развитие силы, ловкости, гибкости, координации движений.

3) Воспитание активности, самостоятельности, дисциплинированности, чувства ответственности.

Сообщение «Параолимпийские игры»

Дата проведения: 29 ноября 2013 года.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Этапы урока | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | 1.Организационно-подготовительный этап.  Цель:  Подготовка организма к физическим нагрузкам, активизация внимания обучающихся.  Задачи:  1. Совершенствовать строевые приёмы и комплекс ОРУ.  2. Развивать координационные способности.  3. Воспитывать дисциплинированность.  Методы и формы обучения: Рассказ, показ  Форма организации: фронтальная, поточная. | 1. Построение, приветствие, объяснение задач урока, правила ТБ, подсчёт пульса.  2. Строевые упражнения:  повороты на месте:  -налево;  -направо;  -кругом.  3. Ходьба  -на носках;  -на пятках;  -на внешнем своде стопы  4. Медленный бег  5. ОРУ на месте:  1. И. П. - стойка ноги врозь  - наклон головы влево  -наклон головы вправо  2. И. П. О. С. - руки к плечам  -круговые вращения вперёд и назад  3. И. П. О. С. - руки вниз  -поднимание и опускание плеч  4. И. П. - стойка ноги врозь, руки на поясе.  - поворот туловища влево и вправо  5. И. П. - стойка ноги врозь, руки в стороны  -наклон к правой и левой ноге  6. И. П. -ноги врозь, руки на поясе  -поворот с выпадом в сторону  7. И. П. - ноги врозь, руки к плечам  -мах согнутой ногой касаясь локтя  8. О. С. - руки на поясе  -пряжки на месте, ноги врозь  9. Упражнения на внимание | 10'  1'30"  30"  1 кр  1 кр  1 кр  1 кр  2 кр  6-8 р  6-8 р  6-8 р  6-8 р  6-8 р  6-8 р  6-8 р  6-8 р  8 сч | Обратить внимание на внешний вид учащихся.  Выполнять чётко  Спина прямая  Бежать свободно  Плечи не поднимать  Амплитуда движения  Дышать равномерно  Стопы не отрывать от пола, поворот энергичен  Колени не сгибать, наклоны глубже  Сзади стоящую ногу не сгибать  Вперёд не наклоняться  Выполнять на носках  Активизировать внимания |
| 2. | **Распределение на группы:**  Основной этап  Цель:  Повторить кувырки вперёд, назад, стойку на лопатках, мост  Задачи:  1. Совершенствовать технику акробатических элементов  2. Развивать гибкость, ловкость, координацию движений  3. Воспитывать внимание и интерес к работе  Методы и формы обучения: рассказ, показ  Формы организации: фронтальный, групповой, соревновательный | -группировка  -кувырок вперёд в группировке  -кувырок назад в группировке  -стойка на лопатках  -кувырок вперёд - назад - стойка на лопатках - мост | 25'  5-7 р  5-7 р  5-7 р  5-7 р  3-5 р | Инструктаж по ТБ  Упор присев, спину округлить, колени прижаты к груди  Голова между ног, колени обхватить, вставать без помощи рук  Упор присев, постановка рук  Локти не разводить  Мост из положения стоя |
|  | Цель:  - Выполнять элементы акробатики и правила игры в эстафеты  Задачи:  - Совершенствовать технику перекатов  -Развивать скоростно-силовые качества, ловкость, координацию движений  -Сообщение Параолимпийские игры 2014 | Эстафеты "Кто быстрее"  - перекат боком  - перекат из положения лёжа  - вызов номеров  - гонка мяча под ногами  - переправа | 1 р  1 р  1 р  1 р  1 р  5-7' | Инструктаж по ТБ  Задания выполнять добросовестно, с судьёй не спорить  Освобождённые ученики помогают учителю в копилку каждой команды приносить медали (баллы).  Мороз Катя |
| 3. | Заключительный этап.  Построение.  Подведение итогов эстафеты (работа судейской бригады).  Цель:  Восстановить дыхание и привести организм в спокойное состояние  Задачи:  - развивать способность к расслаблению  - воспитывать соблюдение норм и правил поведения в раздевалке  Форма организации: поточный, фронтальный | - построение в шеренгу  - упражнения на расслабления  Ходьба вдох-выдох  Подсчёт пульса  Подведение итогов урока  Сообщение домашнего задания  Приседание  Мальчики  Девочки | 5'  30"  30"  4 сч  10"  30"  2\*8 р  2\*6 р | Соблюдать интервал  не напрягаться  Не задерживать дыхание  Сидя на гимнастической скамейке рука находится на бедре  Отметить лучших, обратить внимание на часто допускаемые ошибки  На правой, левой, спина прямая, ногу не сгибать, держать на вису |