**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, показФорма 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 стопы4. Медленный бег5. ОРУ на месте:1. И. П. - стойка ноги врозь- наклон головы влево-наклон головы вправо2. И. П. О. С. - руки к плечам-круговые вращения вперёд и назад3. И. П. О. С. - руки вниз-поднимание и опускание плеч4. И. П. - стойка ноги врозь, руки на поясе.- поворот туловища влево и вправо5. И. П. - стойка ноги врозь, руки в стороны-наклон к правой и левой ноге6. И. П. -ноги врозь, руки на поясе-поворот с выпадом в сторону7. И. П. - ноги врозь, руки к плечам-мах согнутой ногой касаясь локтя8. О. С. - руки на поясе-пряжки на месте, ноги врозь9. Упражнения на внимание | 10'1'30"30"1 кр1 кр1 кр1 кр2 кр6-8 р6-8 р6-8 р6-8 р6-8 р6-8 р6-8 р6-8 р8 сч | Обратить внимание на внешний вид учащихся. Выполнять чёткоСпина прямаяБежать свободноПлечи не подниматьАмплитуда движенияДышать равномерноСтопы не отрывать от пола, поворот энергиченКолени не сгибать, наклоны глубжеСзади стоящую ногу не сгибатьВперёд не наклонятьсяВыполнять на носкахАктивизировать внимания |
| 2. | **Распределение на группы:**Основной этапЦель:Повторить кувырки вперёд, назад, стойку на лопатках, мостЗадачи:1. Совершенствовать технику акробатических элементов2. Развивать гибкость, ловкость, координацию движений3. Воспитывать внимание и интерес к работеМетоды и формы обучения: рассказ, показФормы 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 р5-7 р5-7 р5-7 р3-5 р | Инструктаж по ТБУпор присев, спину округлить, колени прижаты к грудиГолова между ног, колени обхватить, вставать без помощи рукУпор присев, постановка рукЛокти не разводитьМост из положения стоя |
|  | Цель:- Выполнять элементы акробатики и правила игры в эстафетыЗадачи:- 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 р1 р1 р1 р1 р5-7' | Инструктаж по ТБЗадания выполнять добросовестно, с судьёй не споритьОсвобождённые 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 состояниеЗадачи:- развивать способность к расслаблению- воспитывать соблюдение норм и правил поведения в раздевалкеФорма организации: поточный, фронтальный | - построение в шеренгу- упражнения на расслабленияХодьба вдох-выдохПодсчёт пульсаПодведение итогов урокаСообщение домашнего заданияПриседание Мальчики Девочки | 5'30"30"4 сч10"30"2\*8 р2\*6 р | Соблюдать интервалне напрягатьсяНе задерживать дыханиеСидя на гимнастической скамейке рука находится на бедреОтметить лучших, обратить внимание на часто допускаемые ошибкиНа правой, левой, спина прямая, ногу не сгибать, держать на вису |