Утверждаю:

Конспект урока № по «Гимнастике»

Для учащихся 5 класса

Дата проведения урока

Цель урока: «Развитие двигательных навыков и умений на уроке гимнастики»

Задачи урока:

1) Совершенствование ранее изученных элементов акробатики.

2) Закрепление техники подготовительных упражнений опорного прыжка.

3) Развитие гибкости, координации движений, вестибулярного аппарата.

Инвентарь: гимнастические маты, конь, козел, гимнастический мостик, обручи, скакалка, барьеры, гимнастические скамейки, стойки.

Место проведения: спортивный зал.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание урока | Дозировка | Метод.  указания |
| Подготовительная часть.11мин |  | 11мин |  |
|  | Построение, сообщение темы, целей и задач урока.  Общеразвивающие упражнения в движении:  1.Различные упражнения для мышц плечевого пояса.  2. Ходьба на носках, пятках, перекатом с пятки на носок, в полуприседе, приседе руки на коленях.  3. Сюжетные упражнения: «раки», «крабы», «звери».  4. Бег в медленном темпе.  Варианты: приставным шагом, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени.  5. Упражнение на восстановление дыхания. | 1мин | Соблюдать дистанцию. Следить за осанкой.  Спина прямая.  Следить за дыханием.  Вдох через нос. |
| Основная часть.31мин |  | 31мин |  |
|  | Подготовительные упражнения.  1. И.п. – упор сзади сидя, 1,2,3 три наклона вперед, руки вперед, 4 и.п.  2. И.п. – упор сзади сидя ноги врозь, 1 – наклон к правой, 2 – наклон к левой,  3 - наклон к середине руками коснуться как можно дальше от себя, 4 – и.п.  3. «Велосипед».  Подводящие упражнения.  1. Динамические – группировка, перекаты вперед и назад в группировке; из положения лежа – группировка.  2. Статические – стойка на лопатках из положения лежа.  Преодоление гимнастической полосы препятствий.  Последовательность прохождения.  1. И.п. – упор присев в группировке – два кувырка вперед слитно  2. С небольшого разбега толчком о гимнастический мост вскок в упор на коленях на козла, встать – соскок прогнувшись взмахом рук на мат.  3. Прыжки через скамейку (4 прыжка).4. Прыжками на обеих ногах преодоление барьеров.  5. Ходьба по рейке гимнастической скамейки.  6. Вскок на коня, пролезть в обручи, соскок на мат.  7. Пролезть под параллельно натянутыми веревками.  8. Прыжки со скакалкой. | 7мин  12мин  12мин | Ноги в коленях не сгибать.  Спина круглая  Зафиксиро-  вать.  Следить за техникой безопас-  ности.  Следить за группировкой.  Стойку держать 4секунды.  Следить за самостраховкой.  Приземление зафиксировать.  Соблюдать равновесие. |
| Заключительная часть.3мин |  | 3мин |  |
|  | Игра на внимание.  Подведение итога урока. | 2мин  1мин | Отметить отличившихся учащихся. Урок окончен.Досвидания. |