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 слитно2. 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. | 7мин12мин12мин | Ноги в коленях не сгибать.Спина круглаяЗафиксиро-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. | 2мин1мин | Отметить отличившихся учащихся. Урок окончен.Досвидания. |