

Конспект урока по гимнастике для учащихся 5 класса

- Тема урока:** Гимнастика с элементами акробатики.
- Задачи урока:**
1. Совершенствование техники упражнения в равновесии.
 2. Изучение техники кувырка назад.
 3. Развитие координации движений, гибкости, ловкости.
 4. Воспитание смелости, настойчивости, самодисциплины, трудолюбия.
- Современные образовательные технологии:** здоровьесберегающие, игровые.
- Урок сопровождается:** Презентацией в Power Point, наглядными материалами.
- Место проведения:** Спортивный зал 24 x 12 м.
- Необходимый инвентарь:** Гимнастические палки, гимнастические маты, гимнастическое бревно, проектор.
- Урок проводит:** Рапопорт И.А.

Часть урока	Содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3	4
подготовительная	<p>1. Построение, сообщение задач урока. Рассказать о технике безопасности на уроках по гимнастике (акробатика, упражнение в равновесии).</p> <p>2. Строевые упражнения: повороты, строевой шаг.</p> <p>3. Передвижения, перемещения:</p> <ul style="list-style-type: none"> -на носках -на пятках -спиной вперед -шаги галопа -шаги польки <p>4. ОРУ с гимнастическими палками:</p> <p>И.П. палка внизу</p> <p>1-подняться на носки, палку в</p>	<p>1 мин.</p> <p>20-30 сек.</p> <p>3 мин.</p> <p>8 мин.</p>	<p>Проверить по списку, настроить на выполнение поставленных задач. С помощью презентации показать как выполняются акробатические элементы. Следить за правильным выполнением команд. Упражнения в движении учащиеся выполняют «змейкой». Следить за осанкой и положением рук. Руки в стороны, на пояс.</p> <p>Следить за осанкой.</p>

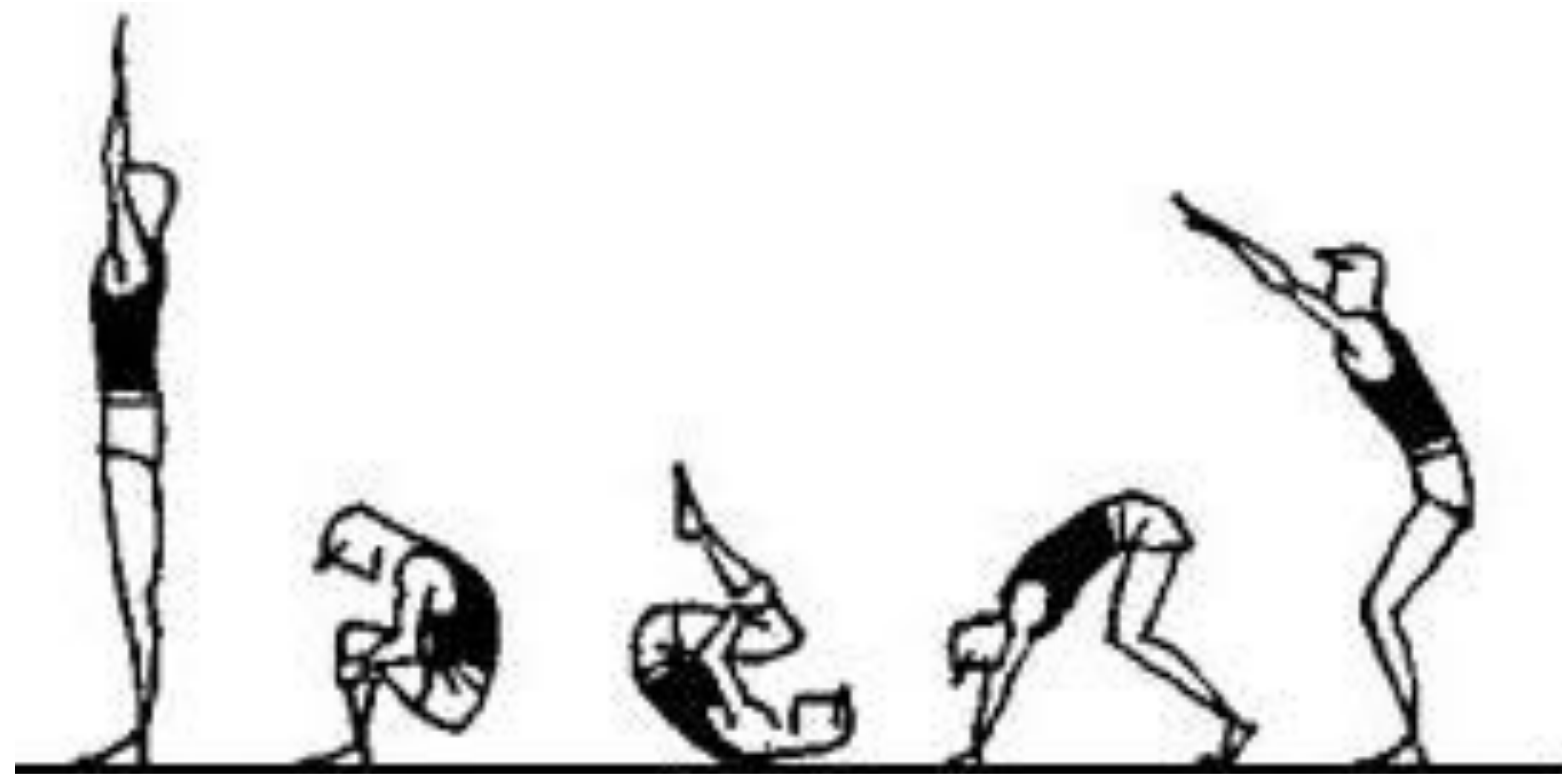
1	2	3	4
<p>подготовительная</p>	<p>2-опуститься на стопу, палку на лопатки; 3-подняться на носки, палку в верх; 4-и.п. И.П. палка внизу. 1-палка вперед; 2-подняться на носочки ,палка в верх; 3-опуститься на стопу ,палка вперед; 4- и.п. И.П. ноги на ширине плеч, палка в верху. 1-2 наклон в лево; 3-4 наклон в право. И.П. ноги на ширине плеч , палка внизу; 1-3 три пружинистых наклона вперед , палка вперед; 4-и.п.</p>		<p>Потянуться , посмотреть на палку.</p> <p>Палка на уровне плеч. Потянуться, посмотреть на палку.</p> <p>Туловище вперед не заваливать , следить за осанкой.</p> <p>Прогибаться в пояснице ,смотреть на палку.</p>

1	2	3	4
<p>подготовительная</p>	<p>И.П. ноги вместе , палка вверх.</p> <p>1-наклон вниз, палку положить на пол;</p> <p>2-выпрямиться ,руки вверх;</p> <p>3-наклон вниз, взять палку;</p> <p>4-и.п.</p> <p>И.П. выпад левой ,палка вверх.</p> <p>1-3 пружинистые вниз;</p> <p>4-смена положения ног поворотом на 180*.</p> <p>И.П. ноги на ширине плеч , палка внизу.</p> <p>1-присесть ,палка вперед;</p> <p>2-и.п.</p> <p>3-присесть, палка вверх;</p> <p>4-и.п.</p> <p>И.П. сед на левой правая в сторону ,палка вперед.</p> <p>1-3 пружинистые движения вниз;</p> <p>4-перенос веса тела на</p>		<p>Руки работают дугами вперед ,ноги в коленных суставах не сгибать.</p> <p>Руки прижаты к голове.</p> <p>Следить за положением туловища ,руки прямые.</p> <p>Поворот на согнутых ногах ,</p> <p>ниже над полом.</p> <p>Приседания на передней части стопы .Следить за осанкой.</p> <p>Палка на уровне плеч ,</p> <p>угол между ног 90* , спина прямая.</p>

1	2	3	4
	<p>И.П. ноги вместе ,палка лежит на полу перед собой.</p> <p>Прыжки вперед-назад через палку.</p> <p>И П. ноги вместе ,палка лежит с лева (с права) на полу.</p> <p>Прыжки с лева на право (с права на лево) через палку.</p>		<p>Прыжки на передней части стопы, руки на пояс.</p> <p>Прыжки на передней части стопы, руки на пояс.</p>
основная	<p>1.Совершенствование упражнений на низком гимнастическом бревне:</p> <ul style="list-style-type: none"> -ходьба на носках; -шаги польки; -то же с поворотами кругом; -равновесие на одной ноге с наклоном туловища вперед; -упор присев, полушпагат; 	10 мин.	<p>Следить за осанкой , положением рук . При соскоке страховать ,прыжок выполняют на мат.</p>

1	2	3	4
<p>основная</p>	<p>Изучение техники кувырка назад:</p> <ul style="list-style-type: none"> -группировка в полном приседе; -группировка после упора присев; -группировка в положении лежа на спине; -перекаты вперед –назад; -из упора присев перекат в группировке; -постановка рук у плеч после переката в группировке; -после переката в группировке зафиксировать положение : стоя на лопатках ,руки на матах у плеч ,ноги согнуты колени подтянуты к голове. -руки чуть выпрямить ,мах ногами назад в упор стоя на коленях 	<p>15 мин.</p>	<p>Показать наглядный материал через проектор . Рассказать.</p> <p>Колени обхвачены ,спина круглая. По команде учителя.</p> <p>Колени подтянуты к груди, лоб к коленям, обхватить колени.</p> <p>Вес тела- на руки, толчок от пола , руки к коленям. Проверить правильную постановку рук.</p> <p>Проверить как выполнено упражнение.</p> <p>Индивидуально с помощью</p>

1	2	3	4
основная	<ul style="list-style-type: none"> -Из положения упор присев - пережат на спину в группировке, обратным движением вернуться в и. п. -Кувырок назад в упор стоя на коленях. -Кувырок назад из исходного положения- в упор присев. 		<p>По команде учителя.</p> <p>Индивидуально с помощью учителя и самостоятельно.</p> <p>Индивидуально с помощью учителя и самостоятельно.</p>
заключительная	<p>Подвижная игра «Третий лишний».</p> <p>Построение подведение итогов урока.</p>	<p>4 мин.</p> <p>1 мин.</p>	<p>Перестроение в два самостоятельных круга.</p> <p>Похвалить лучших ,указать на ошибки.</p>



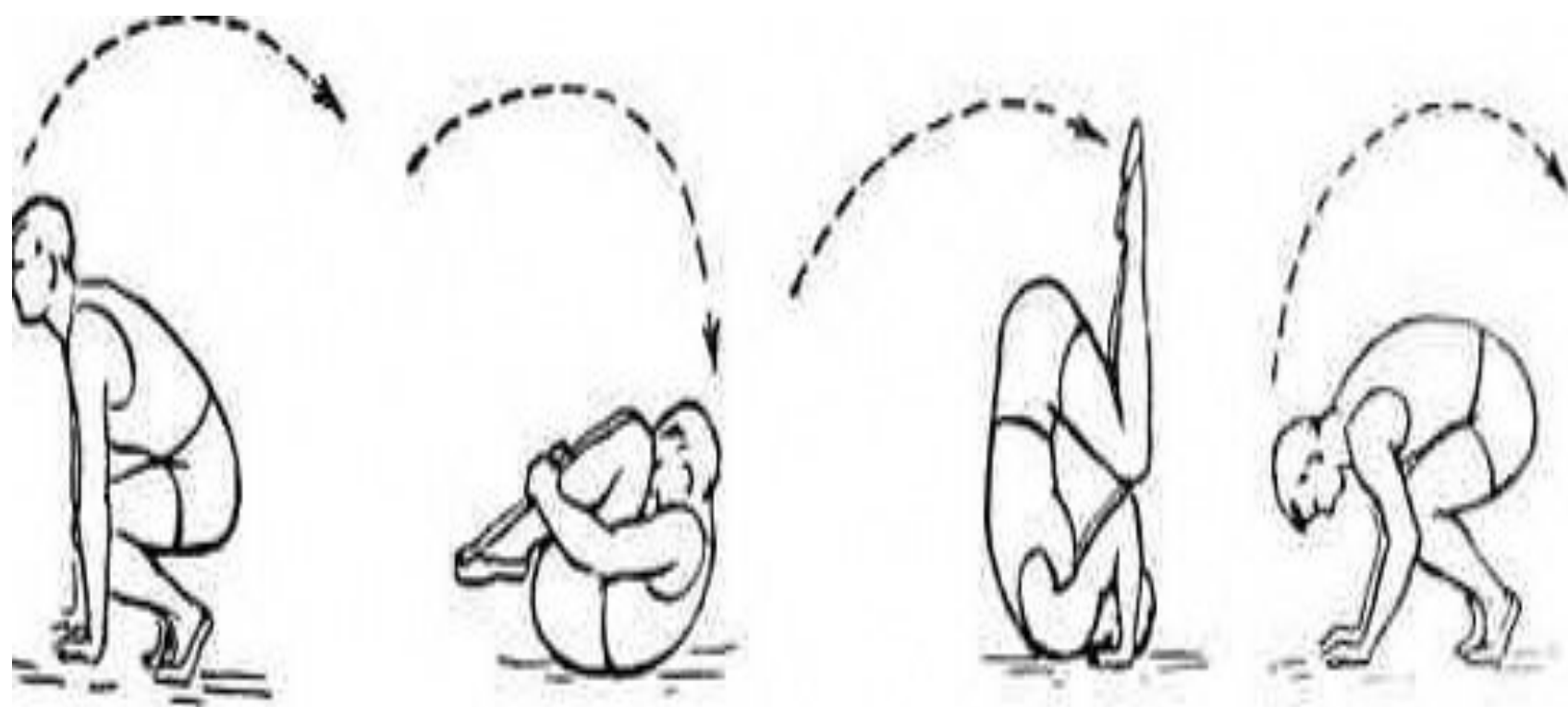


Рис. 77. Кувырок назад