**Открытый урок по гимнастике в 5 классе**

**Тип урока:** урок закрепления и совершенствования.

**Организация деятельности учащихся на уроке:** преимущественно одновременный и поочередный способы выполнения физических упражнений, фронтальный и групповой методы организации деятельности учащихся.

**Преимущественный характер применяемой оздоровительной физической нагрузки:** подготовительная, развивающая и формирующая.

**Прогнозируемые образовательные результаты:** готовность учащихся к выполнению зачетных нормативов; повышенное качество выполнения изучаемых упражнений; умение концентрироваться на получение максимально возможной оценки за выполнение строевых упражнений.

**Оборудование и инвентарь:** канаты или шесты для лазания, гимнастические маты, гимнастический козел, гимнастический мостик, бревно, скамейки, гимнастические стенки, гимнастические палки.

**Основные задачи урока:**

1. Оценить технику выполнения поворотов на месте (м, д).

2. Продолжить формирование правильной осанки.

3. Учить напрыгивание на гимнастический козел; подъем переворотом.

4. Учить размахивание изгибами в висе на перекладине (м) и на верхней жерди (д).

5. Развивать силовую выносливость мышц сгибателей рук (м, д), силу мышц брюшного пресса.

**Деятельность учащихся под руководством учителя в рамках структуры (этапов) урока:**

***Вводно-подготовительная часть урока*** ***(10-12 минут).*** Построение класса. Приветствие. Сообщение задач урока. Опрос по пройденному на предыдущем уроке материалу: о правилах поведения при выполнении гимнастической комбинации. Беседа о правилах оценивания поворотов на месте (одновременно будут оцениваться три человека, которые выходят из строя на три шага вперед. Учитывается четкость поворота под счет учителя, прижатые руки, напряженные в коленях ноги, осанка. Класс наблюдает за выполнением и участвует в оценке поворотов на месте).

Строевые упражнения: повторить повороты на месте всем классом и оценить технику выполнения, вызывая по три человека, начиная с направляющих.

Упражнения для формирования правильной осанки с гимнастической палкой:

- и. п. – палка на лопатках. Ходьба с движением палки вверх–на грудь–вверх–в и.п.;

- ходьба на носках с поворотами туловища в сторону впереди стоящей ноги;

- ходьба выпадами вперед;

- ходьба высоко поднимая бедро с перешагиванием через палку (учащиеся, стоя лицом к центру зала, опускаются на одно колено и держат палку горизонтально на уровне колена. Перешагивание начинает замыкающий, который перешагнув через все палки опускается на одно колено за направляющим и так далее, пока замыкающий снова не встанет на свое место в строю).

Прыжки через палки, которые учащиеся держат горизонтально, как в предыдущем упражнении): толчком одной и шагом другой ногой; толчком двух ног (палку держать за середину в левой руке).

Общеразвивающие упражнения на месте в круге: из и.п. палка за спиной вертикально – приседания, выпады в сторону; и.п. – широкая стойка ноги врозь палку вверх хватом на ширине плеч – наклоны вперед и в стороны до касания палкой пола; махи ногами вперед до касания палкой носка.

***Основная часть урока (25-30 мин).***

Рассчитать по четыре. Номер расчета соответствует номеру отделения. Установить снаряды.

*1-е отделение:* напрыгивание в упор стоя на коленях на гимнастический козел и спрыгивание вперед согнув ноги, со взмахом рук с акцентом на мягкое и четкое приземление (м, д).

*2-е отделение:* из виса стоя на согнутых руках, махом одной и толчком другой ноги подъем переворотом в упор на нижней жерди (д), низкой перекладине (м).

*3-е отделение:* упражнения в равновесии на бревне – ходьба на носках; повороты на носках, руки вверх; повороты в приседе, руки вниз; прыжки со сменой ног.

Ознакомление с контрольной комбинацией (д): стойка «Фламинго» (держать 3 с) – разгибая назад согнутую ногу «Ласточка» (держать 3 с) – выпрямляясь три шага вперед на носках, руки в стороны – руки вверх и поворот кругом – опуская руки, присед и поворот кругом – встать, руки в стороны и два прыжка со сменой ног – полуприсед, руки назад и соскок прогнувшись в стойку боком к бревну.

*4-е отделение:* вис на согнутых руках (д), подтягивание в висе (м); подтягивание ног к груди в висе на гимнастической стенке (м, д); размахивание изгибами в висе на перекладине или высокой жерди (м, д).

**Заключительная часть: 4-5 мин**.

Уборка снарядов и инвентаря, построение в одну шеренгу, подведение итогов урока; определение учащимися их физического состояния (по ЧСС).

**Рефлексия**: выяснить, чему учащиеся сегодня научились, что было сложным для них; кто был лучшим в каждом отделении; самооценка и суждения учащихся о готовности к выполнению на оценку напрыгивания на «козла» и спрыгивания; мнения об уроке и пожелания на следующий урок.

**Домашнее задание**: повторить комбинацию из упражнений в равновесии на полу (д), шпагат с опорой руками (м, д); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на кулаках (м).

Учитель физической культуры: О.М.Сикор