

## План-конспект урока по гимнастике для 5 класса.

**Учитель:** Сокол Н.А.

**Задачи урока:** 1. Разучивание лазанью по гимнастической стенке и шесту; разучивание висов (мальчики): переключина, гимн. стенка; разучивание смешанным висам (девочки): низкая переключина, разновысокие брусья.

2. Развитие силы и силовой выносливости.

3. Воспитать в процессе обучения у детей чувства коллективизма, товарищества.

**Продолжительность урока:** 45 мин.

**Место проведения:** спортивный зал школы.

**Инвентарь:** гимн. стенка, шесты, низкая переключина, разновысокие брусья гимн. маты, свисток.

	Содержание учебного материала	Дозировка	ОМУ
13мин	<p>1. Построение. Правила безопасности на уроках гимнастики.</p> <p>2. Сообщение целей и задач урока</p> <p>3. Строевые упражнения.</p> <p>4. Ходьба в колонне по одному</p> <p>5. Бег с изменением направления движения.</p> <p>6. ходьба с выполнением упр. на восстановление дыхания.</p> <p>7. перестроение в 4 колонны, остановка.</p> <p>ОРУ на месте без предметов</p>	<p>1 мин</p> <p>30сек</p> <p>30 сек</p> <p>2 мин</p> <p>3 мин</p> <p>30сек.</p> <p>30сек.</p> <p>5 мин</p>	<p>Обратить внимание на внешний вид</p> <p>Напра- во! Нале-во! Круг-ом! Соблюдать дист.</p> <p>См. прилож. №1</p>
28 мин.	<p>1. Разучивание лазанью по гимнастической стенке и шесту.</p> <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-передвижение в вертикальном направлении (вверх и вниз)</li> <li>-передвижение в горизонтальном направлении (влево и вправо)</li> <li>-лазанье спиной к стенке</li> <li>-лазанье на руках без помощи рук</li> <li>-передвижение по рейке гимнастической стенки прыжками в различных направлениях</li> <li>-лазанье по шесту в три и два приема</li> </ul> <p>2. Разучивание висов (мальчики): переключина, гимнастическая стенка.</p> <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-вис углом</li> <li>-вис на согнутых руках</li> <li>-вис прогнувшись</li> <li>-вис согнувшись</li> <li>-подтягивание в виси</li> </ul>	<p>7 мин</p> <p>8 мин</p>	<p>Обращать внимание на правильность захвата шеста ногами и прямыми руками вверх. Начинать следует с приема «захват ногами шеста»</p> <p>Разучивание виси по подгруппам</p> <p>Следить за правильным выполнением виси.</p>

<p><b>3. Разучивание смешанных висов (девочки):</b> низкая перекладина, разновысокие брусья. Упражнения: - вис стоя</p> <p>-вис стоя сзади</p> <p>-вис присев сзади</p> <p>-вис лежа</p> <p>-вис прогнувшись</p> <p>- подтягивание в висе лежа</p>	<p>10 мин</p>	<p>Тело выпрямлено и отклонено назад, а ноги касаются ступнями пола под местом хвата.</p> <p>Вис на отведенных назад руках, при котором выпрямленное тело наклонено вперед, а ноги касаются ступнями пола под местом хвата</p> <p>Присед спиной к снаряду (согнутые ноги ступнями касаются пола или опоры)</p> <p>Положение, при котором ноги касаются пола ступнями (на брусьях разной высоты- бедрами) впереди или сзади места хвата. Угол наклона тела не превышает 45*</p> <p>Выполнение на нижней жерди с опорой ступнями о верхнюю жердь. Слегка прогнутое тело находится в положении вниз головой.</p> <p>Способ хвата за спортивный снаряд при выполнении упражнений в смешанных висах может быть:-сверху; снизу; разный</p>
<p><b>Развитие силы и силовой выносливости.</b> Упражнения: - лазанье по наклонной лестнице. -сгибание и разгибание рук в упоре лежа</p> <p>- перетягивание друг друга через линию</p>	<p>3 мин</p>	<p>Девочки выполняют упр. в упоре лежа на гимн. скамейке.</p>

4 мин	Построение Краткое подведение итогов урока. Информация о содержании следующего урока.	4мин.	Отметить лучших. Выставление оценок.
-------	---	-------	---