***Конспект урока по физкультуре***

***Рахмановская СОШ***

***5 класс***

***Тема: «обучение технике кувырка вперед, назад»***

***Учитель: Цветков Лев Павлович***

***30.09.14г.***

***Задача урока:***

1. Обучение технике безопасности на уроках гимнастики, Обучение кувырка вперед, назад.
2. Развитие координации, прыгучести.
3. Воспитание интереса к занятиям физическими упражнениями, трудолюбия, дисциплинированности.

***Тип уроков:*** обучающий

***Метод проведения:*** фронтальный, поточный, групповой, индивидуальный, игровой.

***Место проведения:*** спортивный зал

***Инвентарь:*** гимнастические маты.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание | дозировка | ОМУ(организационно-методические указания) |
| **1** | **Вводная** | **10 мин** |  |
|  | 1. Построение, сообщение задач
2. Техника безопасности на уроках физической культуры по разделу «Гимнастика»
3. Строевые упражнения:
* Повороты «на-лево! На-право! Кругом!»
* «становись! Разойдись!»
 | 1минута5минут4минуты | «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!»Дежурный сдает учителю рапорт о готовности класса к уроку.Сообщение техники безопасности на уроках гимнастикиОбратить внимание на правильность выполнения команды |
| **2** | **Основная** | **32минуты** |  |
|  | 1Ходьба с заданием* На носках руки на поясе
* На пятках руки за спину
* На внешней стороне стопы руки на поясе
* На внутренней стороне стопы руки за голову

2 бег* Равномерный
* Спиной вперед
* Приставными шагами левым и правым боком, руки в стороны
* Прямыми ногами вперед
* С высоким подниманием бедра
* С захлестыванием голени

3 ОРУ на месте* Наклоны головы вперед, назад, влево, вправо.
* Круговые вращения руками на 4 щёта вперед, на 4 щёта назад .
* Рывки руками перед грудью: на 2 щета руки согнуты в логтях, на 3,4 руки в стороны.
* Наклоны туловища влево, вправо.
* Наклоны туловища вперед, назад:
* Круговые вращения тазобедренным суставом: И.П о.с ноги вместе, руки на пояс.
* Упор лежа-упор присев
* Приседание
* Выпады

Прыжки | 2минуты5минут5мин5раз6раз5раз4раза4раза6раз10раз10раз5раз4раза | Следить за осанкой учеников: голову держать прямо, плечи развернуть назад, лопатки соединить, спину держать прямо. Не делать больших шагов.«С захлестыванием голени МАРШ!»ОМУ: Чаще шаг, пятки достают до ягодиц, спина прямая«С высоким подниманием бедра МАРШ!»ОМУ: Выше ногу, чаще шаг, спина прямая«Прямыми ногами вперед МАРШ!»ОМУ: Ноги прямые, спина прямая«Приставными шагами правым боком МАРШ!», «приставными шагами левым боком МАРШ!»ОМУ: Спина прямая«Спиной вперед марш!»ОМУ: Держать дистанцию, смотреть через левое плечо.«С ускорением марш!»ОМУ: Дышать носом на 4шагаВосстанавливать дыханиеИ. п Основная стойка: ноги вместе, руки на пояс.1-наклон головы вперед2-назад3-влево4-вправо«Упражнение начинай»ОМУ: Спина прямая, наклон головы глубже, слушать щет.И.п. Основная стойка ноги вместе, руки вдоль туловища. 1-2-3-4- Круговые вращения прямыми руками вперед.5-6-7-8-Круговые вращения руками назад.«Упражнение начинай!»ОМУ: Руки прямые, спина прямая, больше амплитуда вращения.И.П. Основная стойка, ноги вместе, руки перед грудью, согнуты в локтях.1-2- руки согнуты в логтях3-4- руки точно в стороны.«Упражнение начинай!»ОМУ: Рывок реще, спина прямая, руки не опускаются, лопатки сводятся.И.П. И.п основная стойка ноги на ширине плеч, правая рука вверху, левая на поясе. На два счета наклоны в левую сторону, на 3,4 наклоны в правую сторону со сменой положения рук.«Упражнение начинай!»ОМУ: Наклон глубже, рука прямая, вперед не наклонятьсяИ.п О.с ноги на ширине плеч руки на поясе. Наклоны вперед поочередно к левой ноге по середине к правой ноге, на 4 прогиб назадОМУ: Наклон глубже, ноги прямые не сгибаются в коленях, прогиб назад глубжеИ.П о.с ноги вместе, руки на пояс.1-4- вращение тазобедренным суставом в правую сторону5-8- вращение в левую сторону.ОМУ: Больше амплитуда вращения.И.п. упор лежа.1-упор присев2- упор лежа3- упор присев4- упор лежаОМУ: Спина прямая, не прогибаться, четче движения.И.П. о.с.ноги на ширине плеч руки за голову. Приседание под счет.ОМУ: Спина прямая, локти точно в стороны, коленки не сводятся, пятки от земли не отрываются.И.П. о.с. ноги вместе руки на поясе. Выпады поочередно левой и правой ногой.ОМУ: Спина прямая, приседать глубже, нога полностью выпрямляется.И.П. о. с руки на поясе. Прыжки поочередно на правой на 1-2, на левой на 3-4, на двух ногах вместе на 5-8.ОМУ: Спина прямая, прыжки *на* носочках. |
|  | 1. Кувырок вперед:
* Кувырок вперед из упора присев
* Кувырок назад из упора присев
* Кувырок вперед с шага
* Комплекс из 2 кувырков вперед кувырка назад, стойки на лопатках.
 | 10мин | Обратить внимание на круглую спину, слегка разведенные колени, локти прижаты, захват рук чуть ниже колен.Исправлять следующие ошибки: голова рано наклоняется вперед. |
|  | 5.Опорный прыжок:* С 1-2 шагов вскочить в упор стоя на коленях и, опираясь руками, соскочить назад на гимнастический мостик
* Вскок в упор присев, выпрямляясь соскок
* Прыжок в упор присев, и соскок прогнувшись.
* Прыжок с упором на руки ноги в стороны
 | 10 мин. | Упражнения выполняют через коня в длину на высоту не более 90см.Отталкиваться в момент сгибания тела: когда ученик ставит ноги на снаряд. Прямые руки нужно поднимать вверх и довести до уровня плеча. Продолжая начавшееся движение, ученик выпрямляется и отталкивается ногами. Его страхуют, стоя сбоку от снаряда или у места приземления, лицом к снаряду. Держать за руку выше локтя. |
| 3. | Заключительная | 3 минуты |  |
|  | Построение, подведение итогов. |  | 1.Добились ли целей урока.2.Что получилось, над чем нужно работать. |