***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!» | 1минута  5минут  4минуты | «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!»  Дежурный сдает учителю рапорт о готовности класса к уроку.  Сообщение техники безопасности на уроках гимнастики  Обратить 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 | 2минуты  5минут  5мин  5раз  6раз  5раз  4раза  4раза  6раз  10раз  10раз  5раз  4раза | 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 4шага  Восстанавливать дыхание  И. п Основная стойка: ноги вместе, руки на пояс.  1-наклон головы вперед  2-назад  3-влево  4-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 логтях  3-4- 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 наклоняться  И.п О.с ноги на ширине плеч руки на поясе. Наклоны вперед поочередно к левой ноге по середине к правой ноге, на 4 прогиб назад  ОМУ: Наклон глубже, ноги прямые не сгибаются в коленях, прогиб назад глубже  И.П о.с ноги вместе, руки на пояс.  1-4- вращение тазобедренным суставом в правую сторону  5-8- вращение в левую сторону.  ОМУ: Больше амплитуда вращения.  И.п. упор лежа.  1-упор присев  2- упор лежа  3- упор присев  4- упор лежа  ОМУ: 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. |