**План –конспект урока физической культуры №\_\_5\_\_\_\_\_**

Место проведения: Спорт зал **:** 45 мин.

Цель урока:1.Совершенствовать комплекс зарядки с целью выучить наизусть.

2. Учет соединение в равновесие

Задачи урока:1.Провести прыжковые упражнения с гимнастическими скамейками

2. Проверить акрабатику: мост из положения лежа, стойка на лопатках

3. Учет соединение в равновесие

4.Совеошествовать технику лазания по канату

Инвентарь:канат, козел, гимнастические палки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | Содержание |  | О.М.У |
| **1** | Вводно-подготовительная часть1. Построение, сдача рапорта. 2. Сообщение темы и задач урока. 3. Строевые упражнения в движении. 4. Ходьба и её разновидности: *а)* ходьба на носках; *б)* ходьба на пятках; *в)* ходьба в полуприседе; *г)* ходьба в приседе; *д)* прыжки вверх на каждый шаг. 5. Бег и его разновидности: *а)* бег в медленном темпе; *б)* бег с захлестыванием голени; *в)* бег с высоким подниманием бедра; *г)* бег в шаге; *д)* ускорение с набеганием. Прыжковые упражнения с гимнастическими скамейками1. Перепрыгивание на одной, двух ногах (можно проводить на время – 20 сек., 30 сек., 45 сек.).2. Наскок на скамейку двумя ногами, соскочить – ноги врозь, скамейка между ног, выполняется в продвижении вперед и на месте.3. Стоя сбоку, одной ногой на скамейке, выпрямиться вверх и поменять прыжком положение ног.4. Бег по скамейке. Класс делится на две группы, устанавливаются скамейки, можно параллельно.5. Бег по скамейке сбоку, наступая одной ногой (левой или правой).6. И.п.: стойка носками на доске перевернутой скамейки, пятки на полу. Подниматься на носки и опускаться вниз, не касаясь пятками пола, не сгибая ног в коленях.7. Стоя в выпаде на скамейке, одной ногой покачивая сзади – опорная нога прямая.8. Передвижение на гимнастической скамейке с переносом партнера с захватом через плечо.9. Прыжки – ноги врозь, наскок на скамейку с партнером, стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, соскочить вниз.10. Партнеры стоят по разные стороны скамейки, взявшись за руки, по сигналу одного одновременно выполняют прыжок один влево, другой вправо, на месте. В движении руки не рассоединять. | **12-15 мин**1' 3' 5'6' 8-10 раз 8-10 раз 8-10 раз 8-10 раз 8-10 раз 8-10 раз 8-10 раз8-10 раз  | Обратить внимание на готовность класса к уроку. Краткость и четкость в изложении. Четкость выполнения предварительной и исполнительной команды. Дистанция 2 шага, следит сзади идущий. Следить за осанкой, при ходьбе на носках ноги не сгибать, руки точно в стороны. Дистанция 2 шага. Руки работают вдоль туловища, частота работы ног близка к maxБег с max усилием. Частота вращения близка к max . Наклон глубже, рука прямая. Руки не опускать. Учитель: «Ребята, вот переправа, упавший со скамейки «улетает в пропасть», каждые 7, 10 или 15 сек., в зависимости от количества учащихся, «противник ведет обстрел». Вашей группе необходимо за это время переправиться на другую сторону как можно быстрее и без ошибок».Это можно проводить с переносом пострадавшегоСпина прямая.  |
| **1.** Равновесие, учет пробегания по бревну1)И.п.о.с. –шагом правой на конце бревна .Левая нога сзади.Руки в стороны.2)Шагом левой равновесие «ласточка «/держать /.3)Выпрямиться ,руки вверх ,шаг правой ,полуприседая и выпрямляясь ,круг левой рукой книзу.4) Шаг левой ,полуприседая выпрямляясь ,круг правой рукой книзу.5)Поворот кругом на носках ,руки книзу .**2.**Провести проверку акрабатических упражнений: кувырок вперед и назад, мост из положения лежа, стойка на лопатках1.«Ласточка», кувырок вперёд2. Кувырок назад, кувырок вперёд, прыжок вверх раскрывшись4. Мальчики - стойка на руках, перекат на грудь Девочки – стойка на лопатках**2.** Совершенствовать технику лазания по канату. **Лазанье в три приёма.**И.п. – вис на прямых руках.1 – согнуть ноги вперёд и захватить канат стопами (подъёмом одной и пяткой другой ноги). Можно закреплять канат петлёй. В этом случае он должен проходить снаружи бедра и голени одной ноги и прижиматься внутренней частью стопы (способ захвата каната зависит от его жёсткости и толщины: тонкий и мягкий канат можно захватывать петлёй).2 – не ослабляя захвата ногами, разогнуть их (отталкиваясь) и согнуть руки.3 – поочерёдно перехватить руки вверх и принять и.п., не отпуская захвата каната ногами.**Лазанье в два приёма.**Существуют два варианта лазанья по канату в два приёма.Первый вариант.И.п. – вис на прямой руке, другая рука держит канат на уровне подбородка.1 – сгибая ноги вперёд, захватить канат, как при лазанье в три приёма.2 – разгибая ноги (отталкиваясь), подтянуться на одной руке, а другой перехватить канат вверху. | 27 '10' 7'10'  | Страховка.Выполнять кувырки в групперовкеНоги держать прямо, носки вытянутыСтраховкаПод гимнастическим бревном находятся маты .Для равновесия руки в стороны .Соскок с бревна Только на гимнастическом мате.в 3 приемаhttp://i039.radikal.ru/0805/fa/dcc0a29517b0t.jpghttp://i037.radikal.ru/0805/59/682b4e564f19t.jpgв 2приема |
| 1. Построение в шеренгу. 2. Домашнее задание. 3. Подведение итогов. 4. Организованный уход. | 3'0,5 ' '1'1'0,5'  | Ходьба, упражнения на расслабление и дыхание.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |