**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 часть  1. 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 скамейками  1. 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 раз  8-10 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 max  Бег 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 пострадавшего  Спина 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 лопатках  1.«Ласточка», кувырок вперёд  2. Кувырок назад, кувырок вперёд, прыжок вверх раскрывшись  4. 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 групперовке  Ноги держать прямо, носки вытянуты  Страховка  Под гимнастическим бревном находятся маты .Для равновесия руки в стороны .Соскок с бревна Только на гимнастическом мате.  в 3 приема  [http://i039.radikal.ru/0805/fa/dcc0a29517b0t.jpg](http://radikal.ru/F/i039.radikal.ru/0805/fa/dcc0a29517b0.jpg.html)[http://i037.radikal.ru/0805/59/682b4e564f19t.jpg](http://radikal.ru/F/i037.radikal.ru/0805/59/682b4e564f19.jpg.html)  в 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 |