|  |
| --- |
| **КОНСПЕКТ УРОКА по физической культуре в 5 А классе**  |

КОНСПЕКТ УРОКА

по физической культуре в 5 «А» классе с применением ЭОР.

**Раздел программы:**гимнастика.

**Тема урока:**кувырок вперёд.

**Цель урока:** обучить технике кувырка вперёд.

**Задачи урока:**

- Обучение технике кувырка вперёд.

- Развитие ловкости, гибкости, координации.

     - Воспитание дисциплинированности, волевых качеств.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Инвентарь:** маты, гимнастические палки, мячи.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание**  | **Дозировка**  | **Организационно-методические указания**  |
| **Подготовительная часть, 13 минут**  |  |  |
| *1. Построение, сообщение задач урока.* *2. Строевые упражнения, повороты, строевой шаг.* *3. Ходьба:* 1) спиной;2) на носках;3) на пятках;4) на внешней стороне стопы;5) на внутренней стороне стопы;6) в полуприседе;7) в полном приседе.*4. Бег:* -  равномерный;-  спиной вперёд;-  с захлёстыванием голени;-  с высоким подниманием бедра;-  с выпрыгиванием вверх.*5. Ходьба:* 1 – 2. – руки вверх;3 – 4 – руки вниз. | 1 мин          3мин      1 мин.  |  Сдача рапорта учащимся учителю о готовности класса к уроку. Упражнения в ходьбе учащиеся выполняют в колонну по одному.При выполнении упражнений в ходьбе следить за осанкой и положением рук: в стороны, на поясе, за спиной.   Соблюдать дистанцию, следить за осанкой при выполнении беговых упражнений.    Руки вверх – вдох, руки вниз – выдох.  |
| *6. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой:* 1). И. п. – основная стойка, палка перед грудью. 1. – Левую ногу назад, палку вверх, прогнуться. 2. – И.п. 3. – Правую ногу назад, палку вверх, прогнуться. 4. – И. п. 2). И. п. – ноги врозь, палка внизу хватом за концы.1 – 3. – Левую руку вверх, пружинящие наклоны вправо. 4. – И. п. 5 - 7. - Левую руку вверх, пружинящие наклоны вправо.8. – И.п. 3). И. п. – основная стойка, палка внизу сзади.1. – Наклониться вперед, положить палку на пол сзади.2. – Выпрямиться, руки на пояс.3. - Наклониться вперед, взять палку с пола сзади.4. - Вернуться в и.п. 4). И. п. – ноги врозь, палка вверху. 1 – 3. – Наклониться назад, палку в левую руку, свободным концом коснуться пола. 4. – И. п.  5 – 7. – Наклониться назад, палку в правую руку, свободным концом коснуться пола. 8. – И. п.  5). И. п. – лежа на животе, палка внизу за спиной хватом за оба конца.1 – 2. – Медленно прогнуться, отводя палку прямыми руками вверх. 3. – Держать. 4. – И. п. 6). И. п. – основная стойка, палка одним концом в левой руке, второй на полу у левой стопы. 1 - 2. – Опираясь на палку, присесть на левой ноге, правая нога прямая вперед («пистолет»).3 - 4. – И. п. 5 - 6. -  То же на другой ноге.7 – 8. – И.п. 7)  И. п. – основная стойка, палка стоит вертикально и придерживается руками. 1.– Отпустить палку, сделать перемах левой ногой через нее.2. – Поймать палку – и. п.3. - То же левой ноге.4. - Поймать палку – и. п. 8) И. п. – сед на полу ноги врозь, палка горизонтально на коленях.1. – Руки вверх.2 - 3. – Наклон вперёд.4. – И.п. 9) И. п. – основная стойка, палка спереди.1 - 2. – Переступить правой ногой через палку, делая шаг вперёд.3 – 4. – Вернуться в и.п. 5 - 6. – Переступить левой ногой через палку, делая шаг вперёд.7 – 8. – Вернуться в и.п. 10) И. п. – основная стойка, палка внизу. 1. – Прыгнуть вперед через палку. 2. –Прыгнуть назад через палку в и. п.  11) Ходьба на месте.1 – 2. – руки вверх;3 – 4 – руки вниз. | 8мин 4-6 раз        6-8 раз        4-6 раз        4-6 раз         4-6 раз      4-6 раз         4-6 раз       4-6 раз     4-6 раз       15 раз |   Руки прямые. Смотреть на палку.  Смотреть на палку.   Руки не сгибать в локтях. Туловище наклоняется в сторону поднятой руки.       Сохранять равновесие.  Сохранять равновесие.    Сохранять равновесие.   Сохранять равновесие.      Подбородок поднять вверх.       Второй ногой не касаться пола.        Нога возвращается в и.п.     Руками держать за концы палки.  Палкой коснуться носков ног.  Руками держать за концы палки.Руки не отрывать от палки.      Не наступать на палку.   Руки вверх – вдох, руки вниз – выдох.  |
| **Основная часть, 30 минут**  |  |  |
| *Для ознакомления с техникой кувырка вперёд ученикам демонстрируется видеоролик.* *После просмотра учитель демонстрирует сам или с помощью подготовленного учащегося технику кувырка вперёд.*  1. Группировка в упоре присев.   2.  Кувырок вперёд с вставанием.3. Кувырок с мячом.4. Кувырок с последующей ловлей катящегося мяча.5. Кувырок вперёд с последующей ловлей мяча после отскока.6. Кувырок вперёд с последующей ловлей мяча до его приземления. | 3.30 мин.    1 мин.     2 мин.  3 мин. 3-4 мин. 3-4 мин.  4-4.30 мин. 4-4.30 мин.  | Адрес ссылки в Интернете:[http://www.youtube.com/watch?v=t8g-cyPt-2Q](http://www.proshkolu.ru/golink/www.youtube.com/watch?v=t8g-cyPt-2Q) Указать на ошибки.     Следить: а) за прижатием подбородка к груди; б) руки упираются на мат; в) колени слегка разведены.Следить за группировкой.Мяч зажат между стоп.Рассчитать скорость мяча. Мяч бросить за мат. Мяч бросить высоко.  |
| **Заключительная часть, 2 минуты**  |  |  |
| 1. Построение. 2. Подведение итогов.  3. Домашнее задание.  |    | Похвалить учащихся за работу на уроке. Обратить внимание на ошибки. Выделить ребят, которые хорошо справлялись с заданиями.Упражнения на гибкость.  |
|  |  |  |
| **Учебные фрагменты уроков по легкой атлетике и гимнастике** |

Учебные фрагменты уроков по легкой атлетике и гимнастике:

1. Легкая атлетика (тройной прыжок с места) - [yadi.sk/d/Qb6ZLtZrEAt9R](http://www.proshkolu.ru/golink/yadi.sk/d/Qb6ZLtZrEAt9R)

2. Гимнастика (кувырок вперед) - [yadi.sk/d/tDR6TT1OEAtF3](http://www.proshkolu.ru/golink/yadi.sk/d/tDR6TT1OEAtF3)