**Разработка урока физической культуры в классе казачьей направленности**

**5класс**

**Раздел «Гимнастика»**

**Место проведения: спортзал.**

**Тема урока:** Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками.

**Цели урока**

1. Совершенствование гимнастических упражнений и применение умений на практике в игровой форме с единой сюжетной линией.  
2.  **:** Формирование у учащихся осознанной потребности в занятиях физической культурой.

**Задачи урока**

 I.    ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:

* совершенствовать  выполнение упражнений с гимнастической палкой, отработка строевых упражнений.
* учить применять приобретённые умения и навыки в жизни;

II.    ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ:

* развивать физические качества;
* применять очищающее дыхание для снятия усталости.

III.    ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:

* воспитывать смелость, терпение, взаимовыручку;
* воспитывать культуру здорового образа жизни;
* воспитание гражданственности и любви к малой Родине у учащихся школы

IV.   РАЗВИВАЮЩИЕ:

* развивать память, наблюдательность, внимание;
* развивать познавательную и творческую активность.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Инвентарь:** гимнастические палки, магнитофон, мяч.

**Ход урока:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Содержание | Дозировка | Организационно- методические указания |
| I  2. | Вводная часть  1.Построение, сдача рапорта, сообщение темы, задач урока.  Психологический настрой детей на предстоящее занятие  Сегодня на уроке мы познакомимся с элементами физического воспитания казаков, их играми и забавами».  «Вам, кубанские казаки,  Свою удаль показать.  Ловкость, смелость и отвагу  Вам нигде не занимать».  **2.Ходьба**  1) на носках, руки вверх;  2) на пятках, руки на поясе;  3) на внешней стороне стопы, руки в стороны, вращение кистями вперёд  4) на внутренней стороне стопы, вращение кистями  5) перекатом с пятки на носок, руки расслаблены    **3.Бег** по кругу в  колонне по одному с изменением направления;  Ходьба. Выполнение дыхательных упражнений  УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЗАКРЕПЛЕНИЯ ТЕХНИКИ СТРОЕВЫХ ПРИЕМОВ   *1. Исходное положение – строевая* стойка.  1 - поворот головы вправо  2 – и.п  3 – поворот головы влево  4 – и.п.  5 - поворот головы вправо с наклоном (правое ухо выше левого, подбородок приподнят)  6 – и.п.  7 - поворот головы влево с наклоном (левое ухо выше правого, подбородок приподнят)  8 – и.п.  *2. Исходное положение – строевая* стойка.  1- Руки вперед на уровне груди, ладони внутрь  2- Согнуть пальцы в кулак  3- Большие пальцы прижать сверху  4- Опустить руки к бедрам, исходное положение  5- Руки в стороны, ладони вниз  6- Согнуть пальцы в кулак  7- Большие пальцы прижать сверху  8- Опустить руки к бедрам, исходное положение   *3. Исходное положение – строевая стойка.* 1 –согнутые руки одновременно к груди, кулаки в упор, обращены к груди, локти и кисти на одной прямой.  2 – руки назад, прямые, кисти в кулак  3 - согнутые руки одновременно к груди, кулаки в упор  4 - Исходное положение – строевая стойка  5 – правая согнутая рука вперед к груди, левая назад  6 - Исходное положение – строевая стойка  7 - левая согнутая рука вперед к груди, правая назад  8 - Исходное положение – строевая стойка   *4. Исходное положение – строевая стойка*  1 – поднять согнутую левую ногу вверх, согнутую правую руку к груди  2 - Исходное положение – строевая стойка  3 – поднять согнутую правую ногу вверх, согнутую левую руку к груди  4 - Исходное положение – строевая стойка   5. *Исходное положение – строевая стойка*  1 - поднять прямую левую ногу вверх(на 20 см., носок оттянут), согнутую правую руку к груди  2 - Исходное положение – строевая стойка  3 – поднять прямую правую ногу вверх(на 20 см., носок оттянут), согнутую левую руку к груди  4 - Исходное положение – строевая стойка   *6. Исходное положение – строевая стойка*  1 – подняться на носки вверх  2 – и.п.  3 – носки потянуть на себя, стоять на пятках  4 – и.п.  5 – левую стопу с носка повернуть влево, пятки вместе  6 – и.п.  7 - правую стопу с носка повернуть вправо, пятки вместе  6 – и.п.  Упражнения в перестроении в колонну , в шеренгу | 10 мин  5мин. | Построение учащихся в одну шеренгу. Обратить внимание на внешний вид. Напомнить о соблюдении правил безопасного поведения во время урока.  полняется в обход по периметру зала в колонну по одному. Следить за соблюдением дистанции, осанкой, правильностью выполнения упражнений.  Во время движения учащихся по кругу, учитель находится в кругу или движется чуть впереди колонны, показывая упражнения. Во время вращения кистями, руки не опускать, кисть держать на уровне плеча.  Во время выполнения  следить за осанкой, соблюдением дистанции, правильным дыханием, техничным выполнением упражнений  , |
| 3. | **Основная часть**  Ору с гимнастическими палками  **1упр.**И. п. –ноги вместе, палка в правой руке.  1.-Выставление левой ноги в сторону с подыманием палки вверх, палка над головой ,держимся двумя руками, потянуться.  2- исходное положение  3. то, же в правую сторону.  4. исходное положение.  **Упр.2**  И. п. ноги на ширине плеч, палка правой руке опущена к полу  1.-наклон вперед, одновременно опалку поставить перед собой, опереться обеими руками на палку, потянуться за ней.  2. И. п.  **Упр.3**  И. п. ноги на ширине плеч палка в руках  1.-поднять палку вверх,  2.- положить на плечи.  3. палка вверх.  4. – и. п.  **Упр. 4.**  1.И. п.ноги на ширине плеч, палка в руках внизу.  2.Присесть , поднять палку вверх   1. И. п.   **Упр. 5** Имитация перетягивания.  Становятся парами , лицом друг к другу, берутся оба за палку.  1.- тянет один в свою сторону, товарищ наклоняется в сторону палки  2. – И. п.  3.- то же повторяет другой  **Построение в шеренгу**  . **Казачья плясовая как непроизвольная** двигательная основа для разного вида перемещений . «Плясать не работа, а кто не умеет – срамота». Сопровождается фрагментом песни в исполнении Кубанского хора «Распрягайте, хлопцы, коней»  **Подвижные казачьи игры.**  **2.«Пивнячие (петушиные) бои»** (единоборства в парах):  - вытолкнуть друг друга за линию, упираясь спинами;  - вытолкнуть друг друга за линию, упираясь плечом в плечо правым боком;  - вытолкнуть друг друга за линию, упираясь плечом в плечо левым боком;  - вытолкнуть друг друга за линию, упираясь грудью, руки за спиной.  **«Попади в цель»** (метание казацкой пики в цель). С пяти метров необходимо попасть «пикой» (палкой) в цель (мяч), закреплённую на стойке.  Сейчас мы поиграем в командную подвижную игру **«В городок» («В городки»).**  На земле обозначается окружность (городок). Одна команда заходит внутрь городка, другая- за городком. Команда, находящаяся за городком мячом выбивает участников команды находящейся внутри городка. Победителя можно определять двумя способами: 1) кто выбьет мячом больше участников за 2 минуты;  2) кто затратит меньше времени на то, чтобы выбить мячом всех участников команды соперника | 27 мин. | Вести контроль над выполнением упражнений словесно и индивидуально. Мышцы рук напрягать,.  Каждое упражнение повторять по 4 раза  Начинать перетяжку по команде учителя.  Следить за тем, чтобы двигался каждый, в то же время, чтобы не было хаотичности движения  Капитаны команд при помощи считалки определяют, чья команда первой заходит в «город».  Следить за соблюдением правил игры. Обратить внимание играющих на недопущение бросков мяча в лицо. Сначала игра ограничивается временем. А во второй раз- кто меньше потратит времени на выбивание команды соперника из городка. |
| III | Заключительная часть построение в колонну . Подведение итогов урока. Выставление оценок. | 3 мин. | Домашнее задание: сделать сообщение об играх, забавах своих бабушек, дедушек, родителей. Подготовить одну- две считалки, которые они применяли в детстве. |