Конспект урока физической культуры в 5 классе

**Задачи урока:** 1. Совершенствовать технику выполнения комбинации из акробатических

элементов.

2. Развивать координационные и силовые способности, гибкость,

формировать правильную осанку.

3. Воспитывать силу воли, настойчивость.

**Тип урока:** комбинированный.

**Инвентарь и оборудование:** гимнастические маты, магнитофон.

**Продолжительность урока:** 40 минут.

**Место проведения:** спортивный зал

**Дата проведения:**

**Учитель** Хмара Виталий Владимирович

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части  урока | Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические  указания |
| П  о  д  г  о  т  о  в  и  т  е  л  ь  н  а  я  ч  а  с  т  ь  10  мин. | 1.Построение, приветствие, сообщение задач урока.  2. Ходьба:  а) на носках, руки вверх;  б) на пятках, руки на пояс;  в) с высоким подниманием бедра;  3. Бег:  а) медленный;  б) «змейкой»;  в) с поворотом на 180 градусов по сигналу.  4.Ходьба с упражнением на восстановление дыхания:  -1-2- руки через стороны вверх;  -3-4- руки через стороны вниз.  5. Перестроение в 2 шеренги.  6.Общеразвивающие упражнения с музыкальным сопровождением «Танец маленьких утят»:  а) И.п.- о.с., руки согнуты в локтях:  -1-2-круговые вращения рук в кистях,  -3-4-круговые вращения рук в локтевых суставах,  -5-8-Круговые вращения рук в плечевых суставах.  б) И.п.- руки на пояс, ноги на ширине плеч:  -1-3-руки вверх, глубокий наклон назад,  -4-и.п.,  -5-7- пружинистый наклон вперёд,  -8-и.п.  в) И.п.- руки за голову, ноги на ширине плеч:  -1-2-пружинистый наклон влево  -3-4-то же вправо,  -5-6-скручивание туловища влево,  -7-8- то же вправо.  г)И.п.-выпад на правой, левая в сторону на носок,руки на пояс.  -1-2-перекат на левую,  -3-4-то же вправо.  д)И.п.- руки на пояс:  -1- прыжок ноги скрестно,  -2-и.п.  -3-4-то же  -5-8-прыжки на двух с поворотом на 360 градусов.  е)И.п.-о.с.Ходьба на месте  -1-руки в стороны,  -2-вверх,  -3-в стороны,  4-и.п. | 30-40  сек.  10-15м  10-15м.  10-15м.  40-50м.  80-90м.  40-50м.  3-4раза  4-5мин.  3раза  3раза  3раза  3раза  3раза  2раза | следить за осанкой, колени прямые;  вперёд не наклоняться;  носочки оттянуты.  из строя не выходить.  -1-2- вдох;  -3-4- выдох.  Рассчитать на -1-2.  Упражнения выполнять в соответствии с темпом музыки.  Спина прямая.  Темп выполнения медленный.  Ноги прямые, коснуться руками пола.  Следить за осанкой.  Носочки оттянуты, спина ровная, подбородок приподнят.  -1-2-вдох,  -3-4-выдох. |
| о  с  н  о  в  н  а  я  ч  а  с  т  ь  25  мин. | Комбинация из освоенных акробатических элементов.  **Подводящие упражнения**:  а) комплекс для развития гибкости:  и.п.-сидя на полу, ноги врозь как можно шире:  -1 – наклон вперёд, захватить руками стопы,  -2-3 – удерживать положение,  -4–и.п.  и.п.-сидя ноги вместе, упор сзади:  -1 – оторвать таз от пола, опираясь на кисти рук и стопы ног, прогнуться,  -2 – мах левой ногой,  -3 – приставить ногу,  -4 – и.п.  -5-8- то же другой ногой  и.п.-упор лёжа на согнутых руках:  -1– медленно выпрямляя руки, поднять . с поворотом вправо сначала голову, затем грудь,  -2-3– удерживать положение  -4– и.п.  -5-8-то же в другую сторону  и.п.-сед на пятках с наклоном туловища вперёд:  -1-3 медленно выпрямляясь, поднять руки вверх и прогнуться назад как можно больше, -4- и.п.  «колечко» - лёжа на животе, согнув ноги в коленях, стараться дотянуться до головы носками ног, образуя кольцо.  -и.п.-стоя на коленях, ноги и стопы разведены, руки внизу:  - 1-3 – пружинящие приседания,  б) перекаты правым боком вперёд;  в) перекаты левым боком вперёд;  2. **Выполнение комбинации** из акробатических элементов:  -и.п.-о.с. Шагом правой равновесие, руки в стороны. Приставить ногу, кувырок вперёд в упор присев. Кувырок назад.Прыжок в приседе с поворотом на 180 градусов. Стойка на лопатках. Перекатом упор присев. –о.с. Гимнастический «мост». о.с.  а) показ, рассказ,  б) равновесие на правой – кувырок вперёд,  в)кувырок назад, прыжок в приседе с поворотом на 180 градусов, стойка на лопатках, упор присев,  г)гимнастический мост-.о.с.  д)выполнение комбинации.  Построение в две колонны.  Эстафеты с выполнением акробатических элементов.  1. «Живые мостики»  И.п.-гимнастический мост. По сигналу передвижение до намеченной цели, бегом обратно, передаёт эстафету следующему.  Выигрывает команда, в которой большее число игроков справится с заданием.  2.Линейная эстафета: серия кувырков вперёд, оббежать кеглю, обратно продвигаться в той же последовательности.  3.Линейная эстафета: серия кувырков правым боком вперёд, затем бег до стены и обратно, серия кувырков левым боком вперёд.  4.Подведение итогов эстафеты. | 24-25 мин.  5-6  мин.  3-4р.  2р.  2р.  3р.  2р.  3-4р.  1серия  1серия  18-19  мин.  2-3р.  2-3р.  2-3р.  9-10  мин.  4-5  мин.  1,5-2  мин.  1-1,5  мин.  1 -1,5  мин. | выполняют фронтально  спина прямая,  ноги в коленях не сгибать.  мах выполнять прямой ногой.  ноги слегка разведены,  таз от пола не отрывать, погнуться в спине как можно больше.  задержаться в этом положении 2-3 секунды.  стараться тазом достать пола.  выполняют поточно.  Упражнения выполняются слитно без лишних движений, следить за точностью исполнения  Работают в парах: один выполняет упражнение, второй исправляет ошибки.  девочки выполняют из положения стоя, мальчики – лёжа.  При необходимости можно усложнить элементы.  Обязательно коснуться цели рукой.  Оценивается не только скорость, но и правильность выполнения |
| зак-  лючи-  тель-  ная  часть  2-2,5  мин. | 1.Построение.  2.Игра на внимание «Класс, смирно!».  Ученики выполняют команду учителя только в том случае, если он сказал слово «класс»  3.Подведение итогов урока, выставление оценок. | 1-1,5  мин.  1-1,5  мин. | Невнимательный делает шаг вперёд. |