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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частиурока |  Содержание урока  | Дозировка | Организационно-методическиеуказания |
| Подготовительнаячасть10мин. | 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. | 30-40сек.10-15м10-15м.10-15м.40-50м.80-90м.40-50м.3-4раза4-5мин.3раза3раза3раза3раза3раза2раза | 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. |
| основнаячасть25мин. |  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.5-6мин.3-4р.2р.2р.3р.2р.3-4р.1серия1серия18-19мин.2-3р.2-3р. 2-3р. 9-10 мин.4-5мин.1,5-2мин.1-1,5мин.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 исполненияРаботают 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-наячасть2-2,5мин. | 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. | 1-1,5мин. 1-1,5 мин. | Невнимательный делает шаг вперёд. |