**План-конспект открытого урока по физкультуре в 5Б классе**

Тема урока: Техника выполнения кувырка вперёд, стойка на лопатках.

Цель урока: Знать и уметь выполнять технику кувырка вперёд в группировке, стойку на лопатках.

Задачи урока:

Образовательная: разучить комплекс общеразвивающих упражнений, совершенствовать акробатические упражнения (кувырок вперёд в группировке, стойка на лопатках).

Оздоровительная: развивать физические качества: силу, выносливость, ловкость, гибкость; формировать и укреплять здоровье средствами физической нагрузки развивающего характера.

Воспитательная: воспитывать сознательное отношение к совершенствованию своего физического развития.

Коррекционная: развитие координационных способностей, смелости, уверенности в себе.

Mесто проведения: спорт.зал школы №18.

Класс: 5Б

Дата проведения: 04.12.12.

Время проведения: 40 минут

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

Учитель физкультуры: Mаслова Олеся Ивановна

Ход урока

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание | Дозировка | ОMУ (организационно-методические указания |
| I | Вводная | 7-10мин |  |
| 1. | Построение в зале. Приветствие. Расчёт. Сообщение задач урока.  |  | Напомнить технику безопасности при занятиях гимнастикой: - спортивная обувь должна быть с нескользкой подошвой.- выполнять задания строго по указанию учителя.-не начинать выполнять кувырок пока предыдущий ученик не встанет с гимн. мата |
| 2. | Разновидности ходьбы:- на носках,- на пятках,- на внешней стороне стопы, - на внутренней стороне стопы- высоко поднимая колени,- захлёст голени (поднимая пятки)- гусиным шагом |  | Руки на поясе, локти развести в стороны, лопатки соединить, туловище держать прямо. Следить за правильной осанкой.Темп медленный |
| 3. | Бег:- спиной вперёд, - приставным шагом правым боком- приставным шагом левым боком- обычный бег  |  | При выполнении беговых упражнений соблюдать дистанцию. Следить за осанкой, из строя не выбегать.Темп медленный. |
| 4. | Ходьба. Восстановление дыхание |  | На 2 шага вдох носом, на 2 шага выдох ртом |
|  |
| 5. | 1. О.Р.У. на месте. Наклоны головы. И.п. о.с. (руки на поясе, ноги на ширине плеч).

На счёт 1-2 –наклон вперёд, назад. На счёт 3-4- наклон влево, вправо.  | 3-раза | О.Р.У. выполняется после показа учителя под счёт. Темп медленный  |
|  | 1. Круговые вращения плечами.

И.п.- руки на плечи, ноги на ширине плеч. На счёт 1-4 круговые вращения плечами вперёд. На счёт 1-4 назад. | 3-5 раз | Следить за правильной осанкой |
|  | 1. Mахи руками. И.п. - Одна прямая рука поднята наверх, другая вдоль туловища. На счёт 1-2 махи руками, поменяли руки местами. На счёт 3-4 то же махи.
 | 3-5 раз | Ноги на ширине плеч, руки в локтях не сгибаем. |
|  | 1. Рывки руками с поворотами. И.п. ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне груди. На счёт 1-2 рывки руками перед грудью, поворот влево- тоже – 3-4. Вернулись в и.п. тоже вправо
 | 3-5 раз | Пятки от пола не отрываем , ноги в коленях не сгибаем. |
|  | 1. И.п.о.с. Наклоны туловища.

На счет 1-2 вперёд назад. На счёт 3-4 влево вправо  | 3-5 раз | Наклоны выполняем глубже. |
|  | 1. И.п.о.с. Наклон туловища в сторону. На счёт 1-2 влево. На счёт 3-4 вправо.
 | 3-5 раз | Выполнять наклон глубже, тянемся за рукой, при этом пятки от пола не отрываем. |
|  | 1. И.п.о.с. Наклоны туловища вперёд. На счёт 1-достаём руками носок правой ноги, на счёт 2-пол, на счёт 3- носок левой ноги, на счёт 4- и.п.о.с.
 | 3-5 раз | Наклоняемся как можно ниже, ноги в коленях при этом не сгибаем. |
|  | 1. И.о.с. «Mельница» На счёт 1-достаем левой рукой носок правой ноги на счёт 2-3 наоборот и на счёт 4 – и.п.о.с.
 | 3-5 раз  | Ноги в коленях не сгибаем  |
|  | 1. Приседание – девочки,

Отжимание мальчики   | 15 раз5-7 р | Выполняя приседание спину держать ровно  |
|  | 1. И.п.о.с. Прыжки на месте, ноги в стороны, вперёд назад
 |  | Стараемся прыгать как можно выше |
| II  | Основная | 25 мин  |  |
|  | 1.Кувырок вперёд. Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на расстоянии 30-40 см), выпрямляя ноги, перенести вес тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову, оттолкнуться ногами и перевернуться через голову. Следить, чтобы голова во время выполнения кувырка не касалась пола (мата).2.Стойка на лопатках. Стойка с прямыми ногами (со страховкой, без страховки)Из упора лёжа, ноги согнуты в коленях. Коснувшись лопатками пола, упереться руками в поясницу, выпрямить ноги. Туловище должно быть прямым, локти широко не разводить.3.Соединение акробатических элементов – кувырка вперёд и стойки на лопатках. |  | Перед началом выполнения кувырка вперёд, напомнить о соблюдении Т.Б.; Кувырки вперед выполняют: сгибая руки и наклоняя голову на грудь. При этом сгибание ног в коленях должно происходить в момент касания пола лопатками.Контролировать состояние ученика после выполнения кувырка и стойки на лопатках. Помогать ученикам поддержкой. При этом ноги прямые, носочки тянем вверх. Выполнять акробатические элементы в комплексе. |
|  | 4. Разучивание игры на внимание «Самолёты, вертолёты» |  | Игра концентрирует внимание, быстроту реакции. Ученики должны повторять движения за учителем. |
| III | Заключительная | 5 мин |  |
|  | 1. Подвижная игра «Вышибалы»  |  | 2 ученика вышибают мячиком стоящих в центре учеников. |
|  | 2. Построение.Подведение итогов урока. Оценивание учеников.Задание на дом. |  | Похвалить отличившихся учеников. Домашнее задание: упражнение на мышцы брюшного пресса |