**Открытый урок по физической культуре**

**в 5 классе на тему:**

**«Кувырок вперёд в стойку на лопатках»**

**Цель урока:**

**1.** Разучивание техники выполнения кувырок вперёд в стойку на лопатках.

**2**. Воспитывать чувство коллективизма, чувство дружбы и культурного поведения.

**3.** Формирование знаний о здоровом образе жизни.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Продолжительность урока**: 45 минут.

**Оборудование, инвентарь:** гимнастические маты, свисток, секундомер, волейбольный мяч.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока  | Содержание урока | Дозировка | Методические указания |
| Подготовительная часть 15минут. | 1. Построение, сообщение цели урока.2. Повороты направо, налево, кругом.**3. Упражнения в ходьбе:** - Ходьба на носках (руки вверх)- Ходьба на пятках (руки на поясе)- Ходьба в полуприсяде (руки за головой)- Ходьба в полном присяде (руки на коленя)**4. Упражнения в беге:**- Бег с захлёстом голени (руки на ягодицах)- Бег с высоким подниманием колена (руки на поясе)- Бег по диагонали с подскоками (руки произвольно)- Бег спиной вперёд (руки произвольно)**Общеразвивающие упражнения на месте:****1.** - И.п., узкая стойка, руки на поясе.на 1-наклон головы вперёд,на 2- наклон головы назад,на 3- наклон головы вправо,на 4- наклон головы влево. **2.** - И.п., узкая стойка, руки на поясе.на 1,2- вращение головы вправо,на 3,4 –вращение головы влево.**3.** - И.п., узкая стойка, руки к плечам.на 1,2- вращение рук вперёд,на 3,4- вращение рук назад.**4.** - И.п., широкая стойка, наклон вперёд, руки в стороны. Упражнение «Мельница».**5.** – И.п., сед упор сзади.на 1- наклон туловища к правой ноге,на 2- И.п.,на 3- наклон туловища к левой ноге,на 4- И.п.**6.** – И.п., сед упор сзади.на 1- наклон туловища к правой ноге,на 2- наклон туловища в середину,на 3- наклон туловища к левой ноге,на 4- И.п. | **3 мин.****2 мин.****10 мин.**4-5 раз.4-5 раз.4-5 раз.4-5 раз.4-5 раз.4-5 раз. | Держать равновесие.Спина прямая, смотреть прямо перед собой.Доставать пятками до ладоней.Дышать спокойно и ритмично (вдох через нос, выдох через рот). Смотреть через правое плечо.Держать равновесие.Выполнять упражнения под счёт учителя.Не выполнять резких наклонов. |
| Основная часть 25 минуты. | **Кувырок вперёд в стойку на лопатках.** **1.** Подводящие упражнения:- упор присев- положение группировки- перекаты на спину в группировке- выполнение кувырка- выполнение стойки на лопатках- взаимная страховка обучающихся при выполнении упражнения **2.** Объяснение техники выполнения кувырка вперёд в стойку на лопатках. **3.** Выполнение техники выполнения кувырка вперёд в стойку на лопатках. | **5 мин.****5 мин.****15 мин.** | Строго контролировать положение головы в группировке и при выполнении стойки на лопатках.Учитывать технику выполнения группировки. |
| Заключительная часть 5 минут. | **1.** Игра «Перестрелка»**2.** Построение, подведение итогов.**3.** Домашнее задание.**4.** Организованный уход. | **3 мин.****1 мин.****1 мин.** | Игра на развитие координационных способностей.Выставление оценок.Два кувырка вперёд слитно. |