**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. | | |