|  |
| --- |
| **КОНСПЕКТ УРОКА по физической культуре в 5 В классе** |

КОНСПЕКТ УРОКА

по физической культуре в 5 «В» классе с применением ЭОР.

**Раздел программы:**гимнастика.

**Тема урока:**кувырок вперёд.

**Цель урока:** обучить технике кувырка вперёд.

**Задачи урока:**

- Обучение технике кувырка вперёд.

- Развитие ловкости, гибкости, координации.

     - Воспитание дисциплинированности, волевых качеств.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Инвентарь:** маты, гимнастические палки, мячи.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание** | | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** | |
| **Подготовительная часть, 13 минут** | |  |  | |
| *1. Построение, сообщение задач урока.*    *2. Строевые упражнения, повороты, строевой шаг.*    *3. Ходьба:*    1) спиной;  2) на носках;  3) на пятках;  4) на внешней стороне стопы;  5) на внутренней стороне стопы;  6) в полуприседе;  7) в полном приседе.  *4. Бег:*    -  равномерный;  -  спиной вперёд;  -  с захлёстыванием голени;  -  с высоким подниманием бедра;  -  с выпрыгиванием вверх.  *5. Ходьба:*    1 – 2. – руки вверх;  3 – 4 – руки вниз. | | 1 мин                      3мин             1 мин. | Сдача рапорта учащимся учителю о готовности класса к уроку.    Упражнения в ходьбе учащиеся выполняют в колонну по одному.  При выполнении упражнений в ходьбе следить за осанкой и положением рук: в стороны, на поясе, за спиной.        Соблюдать дистанцию, следить за осанкой при выполнении беговых упражнений.          Руки вверх – вдох, руки вниз – выдох. | |
| *6. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой:*    1). И. п. – основная стойка, палка перед грудью.   1. – Левую ногу назад, палку вверх, прогнуться.   2. – И.п.   3. – Правую ногу назад, палку вверх, прогнуться.   4. – И. п.    2). И. п. – ноги врозь, палка внизу хватом за концы.  1 – 3. – Левую руку вверх, пружинящие наклоны вправо.   4. – И. п.   5 - 7. - Левую руку вверх, пружинящие наклоны вправо.  8. – И.п.    3). И. п. – основная стойка, палка внизу сзади.  1. – Наклониться вперед, положить палку на пол сзади.  2. – Выпрямиться, руки на пояс.  3. - Наклониться вперед, взять палку с пола сзади.  4. - Вернуться в и.п.    4). И. п. – ноги врозь, палка вверху.   1 – 3. – Наклониться назад, палку в левую руку, свободным концом коснуться пола.   4. – И. п.   5 – 7. – Наклониться назад, палку в правую руку, свободным концом коснуться пола.   8. – И. п.    5). И. п. – лежа на животе, палка внизу за спиной хватом за оба конца.  1 – 2. – Медленно прогнуться, отводя палку прямыми руками вверх.   3. – Держать.   4. – И. п.    6). И. п. – основная стойка, палка одним концом в левой руке, второй на полу у левой стопы.  1 - 2. – Опираясь на палку, присесть на левой ноге, правая нога прямая вперед («пистолет»).  3 - 4. – И. п.  5 - 6. -  То же на другой ноге.  7 – 8. – И.п.    7)  И. п. – основная стойка, палка стоит вертикально и придерживается руками.   1.– Отпустить палку, сделать перемах левой ногой через нее.  2. – Поймать палку – и. п.  3. - То же левой ноге.  4. - Поймать палку – и. п.    8) И. п. – сед на полу ноги врозь, палка горизонтально на коленях.  1. – Руки вверх.  2 - 3. – Наклон вперёд.  4. – И.п.    9) И. п. – основная стойка, палка спереди.  1 - 2. – Переступить правой ногой через палку, делая шаг вперёд.  3 – 4. – Вернуться в и.п.   5 - 6. – Переступить левой ногой через палку, делая шаг вперёд.  7 – 8. – Вернуться в и.п.    10) И. п. – основная стойка, палка внизу. 1. – Прыгнуть вперед через палку.  2. –Прыгнуть назад через палку в и. п.    11) Ходьба на месте.  1 – 2. – руки вверх;  3 – 4 – руки вниз. | | 8мин    4-6 раз                  6-8 раз                  4-6 раз                  4-6 раз                    4-6 раз              4-6 раз                    4-6 раз                4-6 раз            4-6 раз                15 раз | Руки прямые.    Смотреть на палку.      Смотреть на палку.        Руки не сгибать в локтях.    Туловище наклоняется в сторону поднятой руки.                Сохранять равновесие.      Сохранять равновесие.          Сохранять равновесие.        Сохранять равновесие.              Подбородок поднять вверх.                Второй ногой не касаться пола.                  Нога возвращается в и.п.            Руками держать за концы палки.      Палкой коснуться носков ног.      Руками держать за концы палки.  Руки не отрывать от палки.              Не наступать на палку.        Руки вверх – вдох, руки вниз – выдох. | |
| **Основная часть, 30 минут** | |  |  | |
| *Для ознакомления с техникой кувырка вперёд ученикам демонстрируется видеоролик.*    *После просмотра учитель демонстрирует сам или с помощью подготовленного учащегося технику кувырка вперёд.*      1. Группировка в упоре присев.       2.  Кувырок вперёд с вставанием.  3. Кувырок с мячом.  4. Кувырок с последующей ловлей катящегося мяча.  5. Кувырок вперёд с последующей ловлей мяча после отскока.  6. Кувырок вперёд с последующей ловлей мяча до его приземления. | | 3.30 мин.          1 мин.            2 мин.      3 мин.    3-4 мин.    3-4 мин.      4-4.30 мин.    4-4.30 мин. | Адрес ссылки в Интернете:  [http://www.youtube.com/watch?v=t8g-cyPt-2Q](http://www.proshkolu.ru/golink/www.youtube.com/watch?v=t8g-cyPt-2Q)    Указать на ошибки.            Следить: а) за прижатием подбородка к груди; б) руки упираются на мат; в) колени слегка разведены.  Следить за группировкой.  Мяч зажат между стоп.  Рассчитать скорость мяча.    Мяч бросить за мат.    Мяч бросить высоко. | |
| **Заключительная часть, 2 минуты** | |  |  | |
| 1. Построение.    2. Подведение итогов.      3. Домашнее задание. | |  | Похвалить учащихся за работу на уроке. Обратить внимание на ошибки. Выделить ребят, которые хорошо справлялись с заданиями.  Упражнения на гибкость. | |
|  | |  |  | |
| **Учебные фрагменты уроков по легкой атлетике и гимнастике** | | |

Учебные фрагменты уроков по легкой атлетике и гимнастике:

1. Легкая атлетика (тройной прыжок с места) - [yadi.sk/d/Qb6ZLtZrEAt9R](http://www.proshkolu.ru/golink/yadi.sk/d/Qb6ZLtZrEAt9R)

2. Гимнастика (кувырок вперед) - [yadi.sk/d/tDR6TT1OEAtF3](http://www.proshkolu.ru/golink/yadi.sk/d/tDR6TT1OEAtF3)