

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

5 КЛАСС

Тема: «Гимнастика»

Задачи урока:

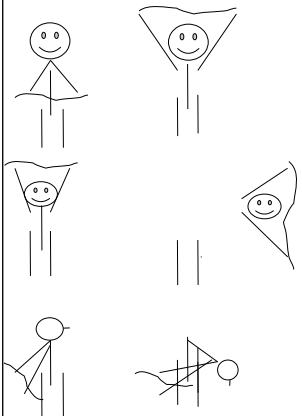
1. Обучать технике кувырка вперёд.
2. Развивать координацию, гибкость.
3. Воспитывать дисциплинированность, гибкость

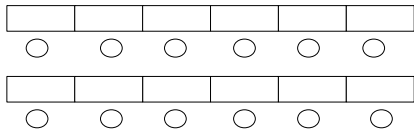
Тип урока: обучающий

Оборудование: индивидуальный, фронтальный.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: маты, скакалки.

Часть урока	Содержание	Доз-ка	Организационно- методические указания
Подготовительная часть 10-12 мин	1. Построение.	1 мин.	Приветствие. Сообщение задач, техника безопасности.
	2. Строевые упражнения-повороты «Нале-во!», «Напра-во», «Круг-ом»	1 мин	Поворот «Кругом!» в сторону левой руки (через левое плечо), на левой пятке и на носке правой ноги.
	3. Ходьба - «змейкой» -на пятках -на носках	1мин.	«Змейка» на всю длину зала. Руки на пояс, плечи расправить, туловище держать прямо.
	4. Бег -«змейкой» -бег приставным шагом -бег с захлестыванием голени -бег с высоким подниманием бедра -бег прыжками	3-4 мин	Обратить внимание на соблюдение дистанции, интервала Руки на пояс Туловище вперёд не наклонять. Колено подымать выше. Туловище назад не отклонять. Следить за активным выносом бедра
	5. ОРУ со скакалкой а) И.п. - сложенная скакалка вчетверо внизу 1-Подняться на носках скакалку вперёд-вниз 2-и.п. 3-4-то же б) И.п. - сложенная вчетверо скакалка вверху 1- наклон вправо 2- и.п. 3- наклон влево 4 – и.п. 5-8-то же в) И.п. - сложенная вчетверо скакалка внизу-сзади 1-наклонен вперёд, опуская скакалку до середины голени 2-3-приружинистые наклоны, сгибая руки притягивая себя за скакалку 4 – и.п. 5-8-то же г) И.п. - стойка с согнутыми носками, скакалку держать за концы. Приподнимая по очерёдно носки и пятки, продеть скакалку под ступни назад и вперёд	4-5 мин.	 <p>Спина прямая, голова приподнята, при наклоне ноги не сгибать.</p> <p>Обратить внимание на осанку, не наклоняться, вращать скакалку кистями.</p>

<p>2. Основная часть 25 мин.</p>	<p>1. Кувырок вперед; а) группировка в упоре присев;</p> <p>б) группировкам в положении лежа на спине: - пережат вперед, назад; - пережат вперед, назад; - вперед (положение упор присев); - кувырок вперед по разделениям на счет. Счет: 1- упор присев 2- поставить руки перед собой (0,5 м от стоп) 3- выпрямляя ноги, перенести вес тела на руки 4- согнуть руки, голову наклонить вперед 5- оттолкнувшись ногами, пережаться на спину, принять плотную группировку и выйти в упор присев - слитное выполнение кувырка вперед</p> <p>2. Упражнения для развития гибкости: а) и.п. - упор лежа на бедрах, согнув руки (разгибая руки, прогнуться назад, согнув поочередно правую и левую ногу назад) б) то же, но, захватив носок ноги, подтянуть ногу к голове в) то же, но захватив обе ноги («рыбка») г) и.п. – лечь на спину, ноги согнуты в коленях, руки в упоре за головой (переход из положения лежа на спине в положение «мост» на руках и ногах) 3. Упражнения для брюшного пресса</p>	<p>10 мин</p> <p>10 мин</p> <p>5 мин.</p>	<p>Упражнения выполняются на матах. Выполнять разминочные упражнения для мышц шеи. Обратить внимание на положение головы, круглую спину, слегка разведенные колени, захват рук чуть ниже колен. Упражнения выполняются в двух шеренгах, интервал 80-100 см.</p>  <p>Следить и исправлять ошибки: голова должна наклоняться в момент сгибания рук. Во время выхода в упор дополнительная опора сзади, так как неплотная группировка.</p> <p>Обратить внимание на толчок ногами: прийти в упор присев.</p> <p>«Мост» из положения лежа на спине выполняется в парах с помощью (поддержка под поясницу), руки и ноги должны быть выпрямлены. Подъем ног, подъем туловища.</p>
<p>3. Заключительная часть 3,5 мин</p>	<p>1. Игра на внимание «Класс, смирно». 2. Построение. Подведение итогов.</p>	<p>3 - 5 мин.</p>	<p>Напомнить правила. Повторить термины: кувырок вперед, группировка. Домашнее задание.</p>