**План - конспект урока по физической культуре**

 Учитель Е.И.Лебедева

Предметфизическая культура

Класс 5г

Тема урока:Гимнастика. Техника выполнения акробатических упражнений.

 Задачи:

 1. Совершенствовать технику выполнения перекатов, связок из кувырков, стоек на лопатках.

 2. Оценить технику выполнения стойки на лопатках без помощи рук.

 3. Развивать гибкость, координацию движений.

 4.Воспитывать культуру движений.

Тип урока:образовательно-тренировочный.

 Цель:Создание условийдля совершенствования техники акробатических упражнений.

Место проведения: спортивный зал.

 Оборудование и инвентарь: две акробатические дорожки по пять гимнастических матов, гимнастические палки,

 магнитофон.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока Частные задачи к конкретным упражнениям** | **Содержание этапа** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **Подготовительная часть 8мин.** Организовать начальную организацию учащихся. Создать целевую установку на достижение конкретных результатов для решения поставленных на уроке задач.Организовать класс для проведения разминки.Подготовить опорно-двигательный аппарат к выполнению упражнений.**Основная часть 27 мин.**Совершенствовать технику акробатических упражненийОрганизовать учащихся для сдачи зачетаРазвивать гибкостьРазвивать координацию движений**Заключительная часть 4-5мин.**Содействовать восстановлению дыхания, расслаблению мышц, отдыху Содействовать осмыслению учащимися результатов своего труда. | **1. Построение, приветствие, сообщение темы и задач урока.****2.** **Строевые упражнения:** - расчет по порядку - повороты на месте - расчет на 1-2 - перестроение из одной шеренги в две и перестроение в одну шеренгу - ходьба - бег **Перестроение в 4 колонны**   **3**. **Комплекс ОРУ с гимнастическими палками:****\*** и.п. – стойка-палка в руках вниз.1.-палку к груди, 2- палку вперед, 3- палку к груди, 4-и.п.**\*** и.п. – стойка- палка в руках вниз.1.- шаг влево поднять палку вверх, 2.- и.п., 3.- тоже вправо, 4.- и.п. **\*** и.п. – стойка - палка в руках вперед. 1.- полуприсед с поворот палки на 180 гр. налево, 2.- и.п., 3.- тоже направо, 4.- стойка - палку вверх.\* и.п. – стойка-палка в руках вверх.1.-шаг влево палку перевести назад на плечи, 2.- и.п. 3.- тоже вправо, 4.- и.п.**\*** и.п. – стойка-палка в руках вверх.1.-полуприсед палка в левой руке касается пола слева, другая вниз, 2.- и.п. 3.- тоже вправо, 4.- и.п. **\*** и.п. – стойка руки с палкой вверх. 1.- наклон туловища вперед, палкой коснуться кроссовок, 2.- и.п. 3.- тоже, что счет 1., 4.- стойка палка в руках вниз.**\***  и.п. – стойка руки с палкой вниз1.- шаг влево палка в руках влево, 2.- и.п. 3.- тоже вправо, 4.- и.п.  **\***  и.п. – стойка руки с палкой вниз 1.- прыжок ноги врозь – руки с палкой вверх 2.- прыжок левая нога скрестно перед правой - руки с палкой вниз 3.- тоже, что счет-1 4.- прыжок правая нога скрестно перед левой - руки с палкой вниз **Переход к акробатическим дорожкам****1.Акробатические упражнения:** **а) перекаты:**- группировка, сидя- группировка, лежа на спине- перекат с группировкой из упора присев в упор присев.- то же с постановкой рук- то же с постановкой рук и выпрямлением ног**б) связки кувырков:**- кувырок вперед – кувырок назад- кувырок вперед в стойку ноги врозь руки в стороны - кувырок назад в стойку ноги врозь руки в стороны- кувырок вперед в упор присев на правую ногу, левая в сторону – кувырок назад в упор присев на левую ногу, правая в сторону**в) стойки на лопатках:**- стойка на лопатках с группировкой из упораприсев в упор присев.- стойка на лопатках без помощи рук из седа в сед**2. Оценить технику выполнения стойки на лопатках без помощи рук из положения седа в сед.****3. Упражнения на развитие гибкости:**а)- сидя на коленях левая вверх правая вниз – согнуть руки назад соединить пальцы рук.- тоже, поменять положение рук.- выкрут палки назад прямыми рукамиб)- «кобра»- «рыбка»- «корзиночка»- «мост»в)- пружинистые наклоны, сидя ноги вместе и ноги врозь. - наклон с захватом ног, сидя ноги вместе и врозь.- наклон, стоя, коснуться пальцами рук, кулаками, ладонями мата, с захватом руками ног.**4. Игра: Салки «тараканами», «лягушками»,** **«паучками».****1. Упражнения на расслабление:**- напряжение и расслабление рук- напряжение и расслабление рук и туловища- напряжение и расслабление рук, туловища и ног**2. Построение, подведение итогов урока, домашнее задание** |   **1 мин.** **2 мин.** **2мин.**  **3 мин.** 4 р. 4 р. 4 р. 4 р. 4 р.  4 р. 4р. 4р.  **13-14мин.** 2х8сч. 2х8сч. 4р. 4р. 4р. 4р. 4р. 4р. 4р. 4р. **2-3мин.** **6-7мин**. 2х10сч. 2х10сч. 10р. 2х10сч. 2х10сч. 2х10сч. 2х5сч. 2х8сч. 2х8сч.   2п. **3 мин**.   **2-3 мин**. 4-6 р. 4-6 р. 4-6 р.  **2 мин** | Обратить внимание на внешний вид, поинтересоваться состоянием здоровья.Следить за точным выполнением строевых упражнений.«В две шеренги – становись!»«В одну шеренгу – становись!» «Направляющий на месте!», «Налево в 4 колонны –дистанция, интервал 2 шага - марш!».Музыкальное сопровождениеТочное положение рук с палкой вперед, вверх.Стойка ног на ширине плеч, приставлять ногу в 6-ю позицию ног. Полу-присед выполнять с прямой спиной, руки с палкой удерживать параллельно полуЛокти сгибать в стороны, палку класть на плечи, не опуская головы.Удерживать спину прямо, следить за положением свободной руки.В наклоне не сгибать ноги, точно возвращаться в вертикальное положение.Следить за стойкой ног на ширине плеч, палку в руках удерживать вертикально.Чередовать положение рук с палкой вверх и вниз, следить за точной постановкой ног по очереди скрестно.«1,2-я колонны - к первой акробатической дорожке, 3,4-я колонны – ко второй акробатической дорожке шагом – марш!».Положение группировки удерживать 8сч. Контролировать точную постановку рук, выпрямление ног, исходное и конечное положения.Потянуться руками вперед, отталкиваясь и выпрямляя ноги, сгруппироваться и перейти в упор присев.В кувырке назад взять группировку, выпрямляя ноги, перейти в упор присев Не сгибать ногиСледить за точным положением ног Удерживать вертикальное положение туловища перейти в упор присев.  Удерживать вертикальное положение туловища, прямые ноги, исходное и конечное положения.Отметить ошибки, предоставить вторую попытку, выставить отметки.Следить за точным выполнением движением рук, увеличивать амплитуду выполнения упражнений.Руки не сгибатьПостепенно увеличивать амплитуду движений, выполнять до болевых усилий.Наклоны выполнять с оттянутыми носками и с носками согнутыми под углом 90 гр., колени не сгибать, постепенно увеличивать амплитуду наклонов.Игра проводиться на второй половине зала.ТБ и правила игры «Салки».«Тараканы» - перемещение на четвереньках.«Лягушки» - перемещение из упора присев в упор присев.«Паучки» - перемещение в упоре лежа сзади ноги согнутыУпражнения на расслабление выполняются на гимнастических матах.Следить за максимальным напряжением и расслаблением групп мышц.Отметить особенно старательных учащихся.- комплекс упражнений на развитие гибкости.- стр. 50-52 – учебник по физической культуре5-7 класс. М.Я. Виленский.  |
| . |  |  | . |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |