**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 упражнений  Организовать учащихся для сдачи зачета  Развивать гибкость  Развивать 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 вниз  1.- 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 упора  присев 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 руками  б)  - «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 сопровождение  Точное 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 полу  Локти 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 ноги  Следить 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 сгибать  Постепенно 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 согнуты  Упражнения 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 культуре  5-7 класс. М.Я. Виленский. |
| . |  |  | . |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |