**Весько Ольга Николаевна ,**

**учитель физкультури**

**Артёмовской общеобразовательной школи І-ІІІ ступеней №18**

**КОНСПЕКТ *урока по физкультуре***

***"Путешествие в Техас"в 5 классе***

***Тема:Гимнастика***

Задачи урока:

1.Эакрепить технику пролезания разными способами,ползания по-пластунски

2. Повторить технику выполнения кувырка вперед

3. Совершенствовать технику метания в горизонтальную цель, способом - двумя руками от груди на расстоянии 3м.и 5м.

4. Развивать координацию движений,быстроту реакции,гибкость,ловкость

5.Воспитывать чувство взаимопомощи,интерес к занятиям спортом

Инвентарь:

1. Скакалки(20шт), Маты (5 шт), Мячи для метания (20 шт), ёмкость" для метания в горизонтальную цель(2 шт) , Фитболы (2 шт) ,"звенящая верёвка"(из колокольчиков),галстуки ковбоев на каждого ребёнка.

Место проведения: спорт зал

Ход урока:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Дозировка | ОМУ |
| Подготовительная часть (12-13мин) | | | |
| 1.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8.  9.  10.  11.  .  12. | Организованный вход в спортзал  Построение  Сообщение задач урока  Измерение ЧСС  Ходьба:  1.обычная,  2.на носках, руки вверху.  3.на внешней стороне стопы,  4.на внутренней стороне стопы,  5.перекаты с пятки на носок.  Бег:  1.обычный  Ходьба на восстановление дыхания  В полу приседе, имитация поезда  Ходьба, на восстановление дыхания  Каждый ребёнок берёт скакалку  Перестроение в 3 колонны тройками через центр зала  ОРУ с скакалками:  1. И. п. — о. с, скакалка, сложена вчетверо, руки внизу. 1 — скакалку вперед, натянуть; 2 — скакалку вверх, смотреть на скакалку; 3 — скакалку за голову; 4 — , и. п.  2. И. п. — стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое,руки вперёд 1 — поворот влево ; 2- и.п.3— поворот вправо 4 — в и. п.  3. И. п. — широкая стойка ноги врозь , скакалка на плечах за головой, свободные концы намотать на кисть. 1 — наклон влево , натягивая скакалку в руках;2 — и.п.3-наклон вправо коснуться носков 4-и.п.  4. И. п. — о. с, скакалка сложена вчетверо,руки внизу. 1 — выпад правой ногой вперёд, скакалку вверх; 2 — и.п. 3 —выпад на левую ногу вперёд скакалку вверх, натянуть, смотреть на скакалку; 4 — и. п.;  5.И. п. — стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое , 1— наклон вперёд правой рукой коснуться левого носка 2-наклон вперёд левой рукой коснуться правого носка  6. И. п. — ноги на ширине плеч, скакалка, сложена вчетверо ,руки вперёд 1 — небольшой присед 2 — полуприсед; 3 — полный присед; 4 — и. п.; 5—8 — то же,  7. И. п. — о. с, скакалка, сложенная вдвое, руки вперёд. 1 — мах правой ногой вперёд к левой руке; 2 — и.п.; 3 — то же левой ногой к правой руке; 4 — и. п.  8.И. п. — о. с, скакалка, сложенная вдвое, в правой руке хватом за один конец (за ручки). 1—4 — два круговых вращения скакалки в боковой плоскости (справа); 5-8 —то же, слева; 1-4—4 круговых движения скакалкой над головой; 5—8 — то же, но под ногами перескакивая через скакалку. Затем вращение скакалки другой рукой.  9.Прыжки на скакалке поочерёдно на правой-левой ноге  10.Перестроение в круг.Прыжки на скакалке,продвигаясь по кругу  Перестроение в колонну по одному | 30"  30"  30"  1  0,5 круга  0,5 круга  0,5 круга  0,5 круга  0,5 круга  3круга  0,5 круга  30"  30"  30"  30"  6-8р.  6-8р.  6-8р.  6-8р.  6-8р.  6-8р.  6-8р.  по10-12р.  1круг-ходьба-1круг | Сообщить о ТБ  Фронтальный метод,  Обратить внимание на внешний вид.  У всех детей повязаны на шее галстуки,как у ковбоев,у учителя на голове ковбойская шляпа.  Здравствуйте, дети! Сегодня у нас необычный урок, сегодня мы с вами отправимся в Техас, где станем настоящими ковбоями. Не будем медлить, но для начала проверим ваше здоровье, измерим ЧСС  За 15 сек.  Направо! На вокзал шагом марш!  Под ритмичную ,ковбойскую музыку выполняют все движения  Соблюдать дистанцию, темп - средний.  Следить за осанкой, спины держать ровно  Тянемся к солнышку ,в этот замечательны день, дышим глубоко и спокойно.  Соблюдать дистанцию, не сбивать строй.  Походка у нас радостная!  Ой! Кажется мы опаздываем, надо бы поторопиться на вокзал, чтобы успеть на наш поезд. Побежали!  Темп - средний, не сбиваем сторой, соблюдаем дистанцию  Молодцы прибежали! Восстанавливаем дыхание руки вверх - вдох, руки вниз - выдох.  А вот и наш поезд. Садимся в поезд, имитируем движение поезда.  Соблюдаем дистанцию, не сбиваем строй.  Приехали!  И вот наконец-то мы в Техасе, но чтобы стать ковбоями надо пройти курс обучения "молодой ковбой" Но для начала надо размяться, а разминка у нас будет необычная, а как у настоящих ковбоев - с лоссо.  Скакалки -это лоссо.  Способом - через центр зала в три колоны.  Выполнять под ритмичную ковбойскую мелодию  Выполнять энергичный мах, четко под счет.  Молодцы юные ковбои.  Не отрывать пятки от пола. Все движения выполнять энергично.  Великолепно!  Колени не сгибать во время наклона  При выпаде ногу ,отведённую назад не сгибать в колене  Ноги в коленях не сгибать  Во время приседа пятки от пола не отрывать  Выполнять под счет  Ноги в коленях не сгибать Выполнять под счет синхронно  Отлично, ковбои!  Следить за дыханием  Ковбои складывают скакалки(лоссо)на шведскую стенку |
| Основная часть (24-26мин) | | | |
| 1.  2.  3.  4.  5.  6. | По кругу зала устанавливается полоса:"звенящая "верёвка,туннель из обручей,2 ряда матов  Дети поточным способом выполняют задание  - Лазание по-пластунски  - Маты - Ученики  - Пролезание способом правым- левым боком  - Веревка - Ученики  Из колокольчиков  - Пролезание способом прямо в туннель из обручей разной величины    - Обручи - Ученики    Перестроение в 2 шеренги вдоль матов  Подводящие упражнения:"качалочка","лодочка"  "корзиночка""улитка"  Кувырок вперёд  Перестроение в 2 колонны  Метание в горизонтальную цель  - горизонтальная цель  -Ученики  Эстафета “Наш берег”  - Река -Ученики | 4-5кругов          2 подхода  5-7  1 | Сейчас мы с вами ковбои будем пробираться  Сквозь пещеры, туннели золотых шахт.  Для этого нам с вами предстоит преодолеть  Первое препятствие- это пещера не будем  Терять не минуты, в путь.  Молодцы ,ковбои, вы отлично справились с этим испытанием.  Пролезание выполняется правым-левым боком под веревкой, для того чтобы не зацепить веревку необходимо делать глубокий присед. и ногу выставлять как можно дальше  Выполнять пролезание необходимо прямо в обруч, руки вперёд, спина ровная, руками пола не касаться.  Ковбои вы преодолели все препятствия на вашем пути!  Пришло время тренироваться уворачиваться от стрел индейцев, для этого мы выполним кувырки      Соблюдать ТБ(учитель осуществляет страховку)  Кувырок вперед выполняется поочерёдно  от направляющего. Усложнение задания выполнять кувырок вперед одновременно в шеренгах. Первая шеренга ,затем вторая  Отлично ковбои вы теперь неуловимые, и стрелы индейцев вам нестрашны.  Каждая шеренга занимает место возле своей отметки.(на полу из цветного скотча)  Мы с вами попали на плантацию кактусов.  Собираем немного для производства лекарства.  Метание в цель выполняется способом (двумя руками от груди) Кто не попал в цель  Берет кактус и становится в конец строя и выполняет бросок еще раз, побеждает та команда которая быстрее всех закончит испытание.  Ковбои мы с легкостью справились с этим заданием. И вот на горизонте мы видим наш город, а для того чтобы к нему добраться нам нужно преодолеть реку с наших верными друзьями лошадьми.  Каждая команда делится пополам и занимает место напротив своих отметок. Выполняется прыжки на фитболах. Задача команд как можно быстрей перебраться на другой берег реки. Побеждает команда выполнившая задание быстрей.    Очертания реки отмечены синим скотчем или аракалом. Во время преодоления реки необходимо выполнить хороший, сильный прыжок, не упасть в реку. |
| Заключительная часть (3-5 мин) | | | |
| 1.  2.    3.  4. | Игра "Запрещённое движение"  Дети, эмитируя топот копыт лошади, хлопают руками по ногам ,выполняя пружинку в ногах  Построение в одну шеренгу  Подведение итогов. Поощрение ковбоев  Организационный выход из спорт зала | 2мин. | Преподаватель перед строем показывает ряд простых движений , которые дети повторяют за ним. Перед игрой договариваются об одном или двух «запрещенных движениях», которые нельзя выполнять, хотя преподаватель может их показывать (например, руки на пояс, упор присев и т.д.). Совершивший ошибку делает шаг вперед или показывает движения.  По - прежнему всё выполняется под музыку. |