**План-конспект урока № 37-38**

**по гимнастике для учащихся 5 класса**

**Дата:**

**Место и время:** спортивный зал 45 мин.

**Задачи:**

1. Обучение строевому шагу, поворотам в движении

2. Обучение акробатическим элементам: стойке на лопатках, кувырку вперёд и назад.

3.ОРУ с набивным мячом

4. Развитие гибкости, координационных способностей.

5. Игра «Челнок», эстафеты с обручем

6. ОФП.

**Методы проведения:** Поточный**,** фронтальный, групповой,

**Инвентарь:** мячи**,** скамейки, перекладина (низ. и высок.)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ч/У** | **Содержание урока** | **Доз-ка** | **ОМУ** |
| **1.**  **15 мин**.  **2.**  **25 мин.**  **3.**  **05 мин** | **1. Построение**, рапорт, приветствие, сообщение задач урока.  **2. Строевые упражнения**.  **- Строевой шаг.** Применяется при прохождении торжествен­ным маршем, при подходе к учителю во время рапорта, при вы­ходе из строя.  - Переход с шага на месте к передвижению осуществляется по команде «Прямо!», которая подается под левую ногу, затем вы­полняется шаг правой на месте и с левой ноги начинается дви­жение вперед. Команда имеет только исполнительную часть, поэтому для достижения большей согласованности движений может быть использовано в качестве предварительной части слово «класс». Учить ее в шеренге в сочетании с командой «На месте шагом — МАРШ!».  **3 Разновидности ходьбы:**  **4. Бег** с преодолением препятствий  **5. Ходьба** с восстановлением дыхания.  **6. ОРУ в движении.**  **1. ОРУ с набивным мячом**  **1. И. п.** — о. с. мяч вниз. *1-2* — мяч вверх, прогнуться; 3-4 — и. п.  **2. И. п**. — о. с, мяч на голове. *1-2* — присед; *3-4* — и. п.  **3. И. п**. — то же. *1* — наклон вперед прогнувшись, мяч вверх; *2* — мяч на лопатки; *3* — мяч вверх; *4* — и. п.  **4. И. п**. — о. с, мяч на лопатках. *1-2* — мяч вверх, прогнуть­ся; *3-4 —* выпрямиться, и. п.  **5. И. п.** — о. с, мяч вперед. *1* — положить мяч на правую ру­ку и развести руки в стороны; *2* — и. п.; *3-4* — то же левой ру­кой.  **6. И. п.** — стойка ноги врозь, мяч за головой. *1-4 —* круговые вращения туловищем вправо; *5-8* — то же влево.  **7. И. п**. — о. с, мяч впереди у стоп. *1* — прыжок через мяч, руки на пояс; *2* — прыжок на месте с поворотом кругом; *3-4* — повторить.  В 5 классе идет совершенствование кувырков вперед и на­зад, стойки на лопатках.  **2. Стойка на лопатках**  **Техника выполнения.** Из упора присев, взявшись руками за середину голени, выполнить перекат назад. В конце переката, коснувшись пола лопатками, опереться руками в поясницу и, разогнув ноги, выполнить стойку на лопатках. Туловище долж­но быть прямым, локти широко не разводить (рис. 75).  Последовательность **обучения.**   1. Из упора сидя сзади перекатом назад сгибая ноги стойка на лопатках согнув ноги. 2. Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках со­гнув ноги — разогнув ноги стойка на лопатках — держать. 3. Из упора сидя сзади перекатом назад стойка на лопатках.   4. Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках. **Типичные ошибки.**   1. Сгибание в тазобедренных суставах. 2. Тело отклонено от вертикальной плоскости. 3. Широко разведены локти.   **3. Кувырок вперед**  Техника выполнения. Из упора присев (с опорой руками впере­ди стоп на 30-40 см), выпрямляя ноги, перенести массу тела на ру­ки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голову, сделать перекат на шею и лопат­ки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группи­ровку. Заканчивая кувырок, принять упор присев (рис. 73).  **Последовательность обучения.**   1. Группировка из различных и. п. 2. Из упора присев перекат назад и перекатом вперед сед в группировке. 3. Из упора присев кувырок вперед в сед в группировке.   4. Из упора присев перекат назад и перекатом вперед упор присев.  5. Из упора присев кувырок вперед в упор присев. **Типичные ошибки.**   1. Опора руками близко к ступням (приводит к удару спиной). 2. Отсутствие отталкивания ногами. 3. Недостаточная группировка. 4. Неправильное положение рук. 5. Опора руками сзади при переходе в упор присев.   **Комбинация для совершенствования и контрольного урока. Урок 38**  **1.** Кувырок вперед, правая скрестно перед левой  и поворот кругом в упор присев — 2,5 балла.   1. Кувырок назад \_ 3,0 балла. 2. Перекатом назад стойка на лопатках — 3,0 балла.   Перекатом вперед упор присев и о. с.  **4. Эстафеты с обручем. Урок 38**  **5. ОФП**  - подтягивание ни низкой и высокой перекладине  - приседание на правой (левой) с опорой на руку  - поднимание ног на швед.стенке  **1.** Игра «Челнок»  Игроки команд располагаются по краям площадки лицом друг к другу.  Между командами проводится средняя линия.  По сигналу игроки команд прыгают (толкаясь двумя ногами с места) навстречу к средней линии.  После прыжка первого номера отмечается линия его приземления.  Игрок возвращается в свою команду, а с места его приземления к средней линии прыгает очередной игрок этой команды.  Вариант прыжка: тройной прыжок с места.  Линию начала прыжка в этом случае относят назад настолько, чтобы можно было достигнуть средней линии.  **2.** Построение, подведение итогов урока.  **3.** Домашнее задание: Приседание на одной ноге.  **4.** Прощание | 1,5 мин  3 мин  1 мин  2 мин  0,5 мин  8 мин  5 мин  5 мин  5 мин  3 мин  5 мин  2 мин  2-3 мин.  1.5 мин  0,5 мин | Внимание на внешний вид учащихся.  - Выполняется с оттянутым вперед носком. Стопа поднимается на 15-20 см от пола и ставится твердо на всю ступ­ню. Руками, начиная от плеча, производят следующие движе­ния: вперед — сгибая их в локтях так, чтобы кисти находились выше пояса на ширину ладони и на расстоянии ладони от тела; назад — до отказа в плечевом суставе. Пальцы рук полусогну­ты. В движении голову и туловище держать прямо, смотреть пе­ред собой. Нормальная частота шагов 110-120 в минуту.  - Команда подается под левую ногу, затем вы­полняется шаг правой на месте и с левой ноги начинается дви­жение вперед. Команда имеет только исполнительную часть, поэтому для достижения большей согласованности движений может быть использовано в качестве предварительной части слово «класс». Учить ее в шеренге в сочетании с командой «На месте шагом — МАРШ!».    **Страховка и помощь.** Стоя сбоку от ученика у места опоры лопатками, одной рукой захватить за голень, предупреждая возможность опускания ног за голову. После выхода в стойку на лопатках до­полнительно (по мере необходимости) поддержи­вать сзади за бедро, добиваясь более точного верти­кального положения тела с вытянутыми носками (рис. 76).     1. **Страховка и помощь. В** большинстве случаев это упражнение   доступно для самостоятельного исполнения. Обычно помощь нужна только отдельным учащимся. При этом партнер, стоя на одном колене, сбоку одной рукой помогает выполняющему на­клонить голову вперед на грудь, а другой, поддерживая под грудь или плечо, обеспечивает мягкое опускание на лопатки и увеличивает вращение вперед.  Линию приземления следует отмечать по пяткам.  Техника прыжка может быть различной.  Организованный уход. Напра-во!  На выход из спортзала ШАГОМ-МАРШ |