**Урок**

**по физической культуре**

тема: «Развитие координационных способностей»

учитель физической культуры МКОУ СОШ №23:

 Матвеева Екатерина Владимировна.

**Конспект урока №14 (41)**

**тема:** Гимнастика

развитие координационных способностей

**Цель урока**: повторить пройденный материал, разучить упражнения дыхательной гимнастики.

**Задачи урока**:

1. Комплекс упражнений с обручами.

1. Повторить акробатические элементы:

 а) на матах

 б) на гимнастической скамейке

 3. Разучить упражнения дыхательной гимнастики.

**Воспитательная**: воспитывать чувство коллективизма, доброжелательности, взаимопомощь добиваться чёткого выполнения упражнений.

**Оздоровительная:** развивать координацию движений, укреплять ССС, ДС, мышцы рук, ног.

**Инвентарь:** свисток, гимнастические маты, скамейки, обручи, магнитофон, диск с музыкой, гимнастические коврики.

**Методы проведения:** поточный, групповой, индивидуальный.

**Методы ведения:** рассказ, показ, объяснения.

**Место проведения:** с/з школы

**Время проведения:** урок 40 минут

**Класс:** 5

**Учитель:** Матвеева Е.В.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание**  | **Д**  | **Организационно-методические указания** |
|  В водная часть урока | Построение в классеПостроение в спортивном зале.Приветствие учитель – ученики.Строевые упражнения на местеХодьба Бег Перестроение  | 10 | Учитель до начало урока входит в класс. Заранее раздаёт ученикам два вида карточек: 1. Ввесёлая улыбка (2 шт.) 2. Грустная (2 шт), (можно смайлики).

ученики наклеивают одну карточку на картон №1, где написано: «Твоё настроение на начало урока», картон прикреплен на доске. Ученики строятся в колонну по одному.**Учитель-** «Класс равняйсь, смирно! Здравствуйте ребята!**Ученики** - «Здравствуйте!» (сокращённой форме)Отметить отсутствующих на уроке.Сообщить задачи урока.Повороты: «На пра – во, 1 – 2!», «На ле-во, 1 – 2!», «»Кру – гом, 1 – 2!»Строевой шаг, счет 1,1,1,2,3. Ученики выполняют как под счёт, так и без счёта. Учитель поправляет учеников, если есть ошибки.Ученики выполняют строевой шаг в движении по кругу, затем переходят на обычную ходьбу.Упражнения:-на носочках, руки в стороны, - на пятках, руки за спину, - перекаты с пятки на носочек, руки на пояс,- полуприседом, руки на пояс.При выполнении упражнений спина должна быть прямая, смотреть вперёд, соблюдать расстояние между учениками. Перейти на спортивную ходьбу, затем на бег:-медленный,- приставным шагом левым, правым боком вперёд (выполнять прыжок вверх, как можно выше),- бег змейкой,- по диагонали с интервалом.Переход на ходьбу:1 – вдох, руки вверх,2 – выдох, руки опустить внизУченики перестраиваются в три колонны в движении:   |
|  Основная часть урока | В основной части урока принимают участие учащиеся, которые освобождены или не готовые к уроку, если таких учеников нет, то учитель сам назначает. Их задача наблюдать за выполнением упражнений и стараться записать свои замечания в тетрадь. | 9мин | ОРУ, ученики проводят сами, учитель помогает и исправляет ошибки. Задача учеников придумать новое упражнение для разминки, это входит в домашнее задание.**Акробатические упражнения на матах**В классе есть ученики, которые не могут выполнять упражнения из за своей комплекции. Эти ученики помогают другим при выполнении упражнений (страховка). Ученики располагаются на матах, которые лежатв два ряда 1. **Пперекаты на спине**

Ученики выполняют И.П. упор присев спиной к мату, обняв руками колени. Перекаты выполнять резким рывком назад и вперед так, чтобы прийти в И.П.1. **Сстойка на лопатках**

Ученики остаются на своих местах. И.П. упор присев, выполнить перекат назад, на спину, руки под поясницу, на ладони, ноги согнуть и поднять вверх, принять устойчивое положение затем выпрямить колени, носочки тянуть вверх, упор на локти.  **3. Полушпагат** И.П. лицом к мату, встать на колени. Правую (левую) ногу отвести назад прямую, а на левую (правую) выполнить, сед на пятку. Носочки тянуть, руки в стороны, спина прямая не заваливаться. |
|  | **Акробатические упражнения на гимнастических скамейках**.Ученики делятся на две группы и встают перед скамейками.**Упражнения с обручами**Здесь тоже идёт работа ученика- наблюдателя, эго задача следить за правильным выполнением и за теми, у кого хорошо получается выполнять упражнение. **Упражнения дыхательной гимнастики**. Воспользоваться методической литературой А.Н. Стрельниковой | 5мин7мин5мин | При выполнении упражнений ученики выполняют, страховку помогая друг другу.И.П. стоя на скамейке, руки в стороны, ходьба на носочках. Смотреть вперёдИ.П. полуприсед, руки на поясе. Спина прямая, не горбиться.И.П. ноги врозь, скамейка между ног. Прыжки двумя ногами на скамейку и обратно в И.П.И.П. стоя с левого края скамейки, правая нога на скамейке, а левая на полу. Выполнить прыжок со сменой ног на правую сторону скамейки, при этом сменить ноги, левая нога на скамейке, а правая на полу. Руки выполняют маховое движение вниз – вверх.Упражнение- эстафета: 1. Пробежаться по скамейке.

 2. И.П. стоя с левого края скамейки, правая нога на скамейке, а левая на полу. Выполнить прыжок со сменой ног на правую сторону скамейки, при этом сменить ноги, левая нога на скамейке, а правая на полу. Руки выполняют маховое движение вниз – вверх.После выполнения упражнений в каждой группе два мальчика убирают скамейки на свои места, в это время учитель раздаёт первой группе обручи. Обе группы поворачиваются лицом друг другу, расходятся на вытянутые руки в стороны. Расстояние между учениками 3 – 5 метров, в зависимости от упражнений.1. Броски обруча из первой колонны во вторую. Обруч бросать на уровне своего роста. Можно ловить одной рукой и двумя сразу.
2. Выполнить броски на разных уровнях:

 - низко, уровень пола, - среднее положение на уровне своего роста, - высокое положение, выше уровня своего роста, 3. Вращение обруча на левой, правой руке. 4. Вращение обруча с последующим  Подбрасыванием вверх и ловлей двумя руками.1. Вращение на правой руке, подбросить вверх и поймать на левую руку.

Выполнять броски не высоко.После выполнения упражнений один ученик собирает обручи, второй раздаёт гимнастические коврики. Ученики остаются на своих местах.  Учитель включает магнитофон, звучит музыка «Вдохновение», мелодичная музыка с природными звуками. Выполнить 3 – 4 упражнения. На следующих уроках продолжить разучивание упражнений.  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Заключительная часть урока | Построение.Учитель проверяет работу наблюдателей.Благодаря этому учитель может проанализировать свой урок и проследить, какие моменты на уроке понравились, а над какими надо подумать. | 4мин | **Подведение итогов урока**. Ученики, которые выполняли роль наблюдателей, говорят какие замечания были на каждом этапе их работы. Т.к ученики выполняют такую работу на каждом уроке, то ребята спокойно реагируют и принимают замечания, стараясь их исправлять на следующих уроках. С помощью сделанных записей можно напомнить и проследить об исправлении ошибок. **Выставить оценки за урок.****Д/З**  первой группе продолжить выполнять упражнение «мостик», второй группе – кувырок вперёд, третьей группе – упражнения с обручами (если нет обручей дома, то можно в свободное время воспользоваться школьными, выполнить д/з в спортзале).**Вернувшись в класс, на картоне №2 указаны моменты, которые выполнялись на уроке, ученики сами выбирают, что им больше понравилось и приклеивают вторую карточку на картон, тем самым проверить настроение учеников.** |