КОНСПЕКТ УРОКА

по физической культуре в 5 классе.

**Тема:** Акробатика.

**Задачи урока:**

1. Совершенствование техники акробатических упражнений.

2. Развитие ловкости, формирование осанки.

3. Воспитание дисциплинированности, трудолюбия.

**Тип урока**: закрепляющий.

**Метод проведения**: индивидуальный, групповой, фронтальный, игровой.

**Инвентарь**: гимнастические маты – 5 шт., гимнастические палки – 11 шт., барьеры – 3 шт.,

обручи – 2 шт., кегли – 2 шт.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание** | **Дозировка** | **ОМУ**  **(организационно-методические указания)** |
| **I** | **Вводная часть** | 1. мин. |  |
|  | 1.Построение, сообщение задач урока, строевые упражнения. | 3 мин | Обратить внимание на предварительную и исполнительную части команд и их выполнение. |
|  | 2. Ходьба в сочетании с упражнениями на осанку:  - на носках (руки на поясе, руки в стороны, руки вверх, руки за голову, руки за спину);  - в полуприседе, руки на поясе;  - в полном приседе, руки на поясе. | 2 мин | Соблюдать дистанцию.  Обратить внимание на осанку. |
|  | 3. Бег и беговые упражнения:  - с высоким подниманием бедра;  - захлёстыванием голени. | 3 мин | Соблюдать дистанцию. |
|  | 4. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой для формирования осанки.  1) и.п. основная стойка, палка внизу, ноги на ширине плеч. 1 – палку вверх, 2 – сгибая руки палку назад, на плечи, 3 – палку вверх, 4 – исходное положение.  2) .п. ноги вместе. 1 – шаг вправо, палку вверх, 2 – наклон вправо, 3 – выпрямиться, палку вверх, 4 – палку вниз, ногу приставить. Тоже с другой ногой.  3) и.п. основ. Стойка, ноги на ширине плеч, палка внизу.1 – палку вверх, 2 – присесть, палку вперед, 3 – встать, палку вверх, 4 – и.п.  4) и.п. упор присев., палка на полу. 1 – выпрыгнув, ноги назад, 2 – и.п.  5) и.п. стойка ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах, 1 – перепрыгнуть через палку вперед, 2 – назад.  6) и.п. основная стойка, палка на плечах.1-прыжком ноги врозь, палку вверх, 2- прыжком ноги вместе.  7) и.п. основная стойка, палка внизу. 1 – правую ногу назад на носок, палка вверх, прогнуться. 2 – и.п., 3-4 – то же, другая нога.  5. Подготовка мест занятий | 5 мин  6-8 раз  8 раз  6-8 раз  2 мин | Ученики перестраиваются из одной колонны в две колонны, предварительно взяв гимнастические палки.  Спина прямая  Ноги на носок.  Следить за правильностью выполнения упражнения, следить за осанкой. |
| **II** | **Основная часть** | 25 мин |  |
|  | 1. Упражнения акробатики с элементами круговой тренировки:  1) перекат правым боком;  2) подлезание под барьером;  3) перекат левым боком;  4) вращение обруча;  5) кувырок вперёд; стойка на лопатках;  6) подлезание под барьером;  7) кувырок назад; «корзинка»  8) подлезание под барьером;  9) «мост». | 15 мин | Обратить внимание учеников на правильное выполнение; 3-5 секунд зафиксировать упор присев, стойку на лопатках, «мост», «корзинку».  **Объяснение.**  Показ на способных учениках. |
|  | 2. Эстафеты:  1) бег на четвереньках;  2) И.П.: мяч в руках:  - ускорение;  - положить мяч в обруч;  - подлезть под барьер;  - кувырок вперёд из упора присев;  - обежать стойку;  - кувырок вперёд;  -подлезть под барьер;  - взять мяч в руки;  - ускорение и передача мяча в руки следующему ученику. | 10 мин | Класс перестраивается в 2 колонны-команды.  Обращать внимание на правильность выполнения упражнений. |
| **III** | **Заключительная часть** | 5 мин |  |
|  | 1. Уборка мест занятий.  2. Построение, подведение итогов урока. Д/з:  1. Выполнить комплекс утренней гимнастики.  2. Повторить игры на воздухе, во дворе. | 2 мин  3 мин | Выставление оценок. |