

**План-конспект урока по физической культуре в 5 классе.**

**Тема: Гимнастика с элементами акробатики. Лазания по канату в два приема.**

**Место проведения:** спортивный зал.

**Инвентарь:** гимнастические маты, канат, свисток.

**Задачи урока:** 1. Совершенствование учащимися ранее изученных акробатических упражнений.

2. Приступить к обучению школьников лазания по канату в два приема.

3. Способствовать развитию у учащихся двигательных качеств.

№ п./п.	Содержание	Дозировка	Методические указания
1	<p><b><u>Вводная часть</u></b>  <b>1. Построение, рапорт.</b>  <b>2. Выведение учащимися задач урока.</b>                      - Какой раздел ФК мы проходим? (гимнастика)                      - Как Вы думаете, гимнастика нужна для человека или нет? Почему?                      - Какие акробатические упражнения Вы знаете?                      - А какие мы прошли?                      - Значит сегодня, что мы делать будем? (лазание по канату)                      - А в жизни лазание по канату нам пригодится? В каких профессиях (пожарник, альпинист, скалолаз, парашютист..).  <b>3. Разминка.</b>                      - Повторение поворотов на месте: «Напра-во!», «Нале-во!», «Кругом!»                      - Движение класса в обход по залу: « В колонну по одному налево в обход шагом марш!»                      - Разновидности ходьбы:                      «на носках, руки к плечам-марш»                      «на пяточках, руки за голову-марш»                      «высоко поднимая бедро, руки на пояс-марш»                      - Разновидности бега:                      «бег, высоко поднимая бедро-марш»                      «бег, захлестывая голень назад-марш!»                      «обычным бегом – марш!»                      - «Шагом марш!»                      (восстанавливание дыхания).                      Перестроение из колонны по одному в колонну по три с</p>	<p>12мин. 3 мин.  2 мин. 2 мин. 5 мин. Повторить: 6-8 раз Повторить: 6-8раз Повторить: 6-8 раз Повторить: 6-8 раз Повторить: 6-8 раз Повторить: 6-8 Повторить: 4-6 раз Повторить: 4-6 раз 30 мин. 3 мин. 45 минут</p>	<p>Ученики выстраиваются по росту, соблюдая интервал. Носки обуви должны быть на одной прямой линии.                      Поворачивают голову направо                      Принимают строевую стойку                      Встают свободно. Ослабив в колене правую ногу. Не сходя с места, не ослабляют внимание, не разговаривают.                      Четкое выполнение команд.                      Учащиеся передвигаются. Один за другим в затылок, соблюдая заданную дистанцию                      Следить за правильной осанкой, ноги в коленях не сгибать, голову держать прямо                      Опорную ногу не сгибать                      Следить за дыханием                      Следить за правильной осанкой.                      Короче шаг ,колени прямые,                      Голову прямо ,плечи опущены.                      Короче шаг, колени не сгибать, локти точно в сторону.                      Опорная нога прямая ,колени выше поднимаем.                      .Следим за дыханием.                      Руки согнуты в локтевых суставах                      Пятки не касаются пола                      Держать группировку- не раскрываться                      Пальцы рук под плечи, колени к животу, подбородок на грудь</p>

<p>поворотом в движении.  «В колонну по три налево –  Марш!»  «Интервал и дистанция два шага»  4. Общеразвивающие упражнения  (О.Р.У).</p> <p>- Исходное положение – основная  стойка  (1.И.П.-О.С.)  1-2 встать на носки, руки через  стороны вверх  3-4. И П.</p> <p>- И.П.-о.с.  1. встать на носки, руки вперед  2-руки вверх  3-руки в стороны  4- и.п.</p> <p>- И.П.-стойка ноги врозь, руки на  пояс  1наклон головы вперед  2 наклон головы назад  3наклон головы влево  4наклон головы вправо</p> <p>- И.П.-стойка ноги врозь.руки на  пояс  1-наклон влево  2-и.п.  3поворот влево  4и.п.  Тоже в другую сторону.</p> <p>- И.П.-сед на пятках.руки за голову  1, стойка на правом, колене, левую  в сторону на носок, руки в стороны  2. И.п.  3.стойка на левом колене, правую  в сторону, руки в стороны  4.И.П.</p> <p>- И.П.-о.с.  1-упор присев  2-толчком ног , упор лежа  3-упор присев  4-и.п.</p> <p>- И.п.-упор присев  1-выпрямить ноги –упор стоя  2- и.п.  3-4- тоже самое</p> <p>- И.п.-о.с.  –подскоки на месте</p>		
--	--	--

1-левая рука на пояс  
2- правая рука на пояс  
3-левая рука к плечу  
4- правая рука к плечу  
5- левая рука вверх  
6- правая рука вверх  
7-8-хлопки ладонями  
1-8 тоже самое -вниз..

**Основная часть:**

**1. Акробатические упражнения**

**Повторение:**

- группировка из положения упор сидя на полу
- группировка из положения лежа на спине, руки вверх.
- группировка в положении присев

**Повторение: перекаты-**

Из положения лежа на спине в группировке перекаты вперед-назад «качалка»

Тоже самое из положения седа  
- из упора присев (перекат назад, вернуться в исходное положение)  
-перекат в группировке с последующей опорой руками за головой

-лежа, на животе прогнувшись, руки вверх

**Перекаты вправо, влево**

- из упора присев в группировке (перекат вправо, влево)
- на одном колене, в сторону на носок –перекаты вправо, влево
- стойка на лопатках

**И.п.-упор присев**

1-перекат назад ,руки в упор под лопатки

ноги согнуты

2-выпрямить ноги,прогнуться

3-5-держат

6-8 и.п.

**И.п.- лежа на спине руки вверх**

1- ноги согнуть, руки согнуть пальцы под плечи

2 –выпрямить ноги и руки, прогнуться

3-5 – держать

6-8 – и.п.

**2. Лазание по канату в два приема**

**И.п. – вис на прямых руках.**

	<p><b>1 – подтягиваясь на руках, согнуть ноги и захватить ими канат.</b></p> <p><b>2 – разгибая ноги (отталкиваясь), перехватить канат руками, т.е. перейти в вис на прямых руках.</b></p> <p><b><u>Заключительная часть:</u></b></p> <p><b>Игра на внимание « Запрещенное движение»</b></p> <p><b>Построение в одну шеренгу</b></p> <p><b>-подведение итогов урока</b></p>		
--	---	--	--