***Конспект урока по физической культуре в 5 классе.***

**Тема:** «Гимнастика», «Основы знаний»

**Цель:** Приобщить учащихся к регулярным занятиям физическими упражнениями в целях здорового образа жизни.

**Задачи урока:**

**Оздоровительные**

        Создать условия для формирования правильной осанки.

        Укрепить мышцы стопы с целью предупреждения плоскостопия.

**Образовательные**

        Обучить технике кувырка вперед, назад, стойка на лопатках.

        Совершенствовать упражнения с преодолением препятствий.

**Воспитательные**

        Формировать устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями.

        Воспитывать дисциплинированность, трудолюбие, коллективизм.

**Метод организации:** индивидуальный, фронтальный, поточный.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Инвентарь и оборудование:**мультипроектор, магнитофон, аудиокассета, гимнастические маты, обручи, лестницы для стоп - 2, сосновые шишки, гимнастические скамейки - 2, спичечные коробки - 4.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Дозировка** | **ОМУ** |
| **I** | **Подготовительная часть** | **16 мин** |  |
|  | 1. Построение, сообщение задач  урока  **2. Просмотр слайдов**          Что такое здоровье?          Что поможет сохранить здоровье?          Чем полезны занятия физической культурой и спортом?          Что дает утренняя гимнастика?      2. Строевые упражнения | 30 сек  6 мин                      30 сек | Слайд 2  Слайд 3,4  Слайд 5,6    Слайд 7      Обратить внимание на выполнение поворотов |
|  | **3. Ходьба:**  1) на носках, руки вверх  2) высокий шаг, руки вперед  3) спиной вперед, руки к плечам  4) шаг польки, руки на пояс    Перестроение в колонну по четыре | 2 мин | Обратить внимание на осанку.          Колено поднять выше |
|  | **1**. **Общеразвивающие упражнения с обручем:**  1) и.п.- обруч внизу, хват снаружи   Счет  1 - поднять обруч вверх, потянуться  2 - и.п.  3,4- то же;  2) и.п.- обруч вверху, хват снаружи, наклон вправо, влево.    3) и.п.- стойка, ноги врозь, обруч вертикально перед собой, хват снаружи.  Счет:  1- наклон вперед, прогнувшись;  2-и.п.  4) и.п.- обруч впереди на полу  1,2- наклоняясь пролезть в обруч, делая выкрут в плечах, выпрямится, обруч за спиной.  Счет:  1- присед, сгибая руки, поднять обруч над головой;  2- вернуться в и.п.  5)и.п.- обруч внизу хват сверху  Счет:  1- обруч  вперед, мах ногой  2- и.п.  6)и.п.: обруч сбоку на полу, хват одной рукой сверху  - прыжки в обруч и обратно      Перестроение в одну колонну | 5 мин        5-6 р            5-6 р            5-6 р          5-6 р        6-7 р                6-7 р      6-7 р | ОРУ выполняются под  музыкальное сопровождение  Обратить внимание на осанку   * Потянуться вверх      * Спина прямая, держать правильно плечи и голову                          * Спина прямая      * Голову поднять, мах выше |
|  | **4.Бег: и.п. руки на пояс**  1) приставным правым, левым боком  2) с захлестыванием голени назад  3) с прямыми ногами в стороны  4) с подскоком | 1мин30 с | Бег под музыкальное сопровождение |
|  | **5. Ходьба:**  Упражнение на дыхание  1-2 вдох  3-4 выдох | 30 сек |         Вдох через нос, выдох через рот |
| **II** | **Основная часть** | **23 мин** |  |
|  | **1.** **Полоса препятствий для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.**  **1**) **ходьба по лестницам для стоп ног,**лежащим на полу  **2) ходьба на носках по скамейке с мешочком  на голове**  **3) подтягивание, лежа на животе по**наклонной скамейке,прикрепленной к гимнастической стенке  **4) вис на гимнастической стенке** | 11 мин | Упражнения выполняются без обуви     * Следить за осанкой        * Спускаться не прыгая |
|  | **5)кувырок вперед**  - упор присев  - поставить руки перед собой  - выпрямляя ноги, перенести вес тела на    руки  - согнуть руки, голову наклонить вперед  - оттолкнувшись ногами, перекатиться на спину, принять плотную группировку и выйти в упор присев    **6)ходьба по лежащему канату**    **7)кувырок назад, перекатом назад стойка на лопатках**  -группировка в упоре присев  -перекатиться на спину  -энергично поднять согнутые ноги в коленях  -поставить согнутые в локтях руки на пол    возле головы  -перейти в упор присев  **стойка на лопатках**  -стойка с согнутыми ногами  -стойка с прямыми ногами    **8)ходьба по шишкам** |  | Обратить внимание на положение головы, круглую спину, слегка разведенные колени   * Голова должна наклоняться вперед в момент сгибания рук   Обратить внимание на толчок ногами       * Голова наклонена вперед до касания подбородком груди * Руками упереться в поясницу, ноги прямые |
|  | **3. Спичечные состязания** | **12 мин** | Класс делится на две команды (встречная эстафета) |
|  | 1. Спичечные коробки на плечах  2. Спичечный коробок на голове  3. Спичечный коробок на внешней части      ладони.  4. Спичечный коробок, зажав  подбородком  5. Спичечный коробок на верхней части ступни. |  | Следить за осанкой          Спина прямая          Нести на вытянутой руке |
| **III** | **Заключительная часть** | **6 мин** |  |
|  | 1. Проверка домашнего задания      Поднимание туловища  2. Итог урока  3. Домашнее задание | 3 мин    2 мин  1 мин | Ученики оценивают друг друга в парах  Оценки за урок  Упражнения на осанку, по карточкам – индивидуально.  (Приложение № 1).  Подготовится к тесту  Наклон вперед |

**Приложение № 1**

**Карточка № 1**

**Упражнения для формирования и поддержания правильной осанки.**

1. Ходьба обычная, на носках, пятках, удержание предмета на голове.

2. Стоя, расставить ноги, руки за спину, постараться соединить кисти.

    Поменять положение рук и перекладывать небольшой предмет.

3. Стоя на коленях, повернуться и доставать сначала правой рукой правую пятку, затем

    левой рукой левую.

4. Лежа на спине, делать движения как при вращении педалей на велосипеде.

5. Лежа на животе, поднять ноги вверх, подержав несколько секунд, медленно опустить

**Карточка № 2**

**Упражнения для  подержания осанки и профилактики плоскостопия**

1.Стоя вплотную к стене: поднять согнутую ногу, выпрямить ее и отвести в сторону, то же самое, стоя на носке.

2. Наклон вправо и влево, не теряя касания со стенкой.

3. Приседание у стены с грузом на голове.

4. Ходьба по круглой палке или толстой веревке.

5. Захватывание и перекладывание пальцами ног мелких предметов.