

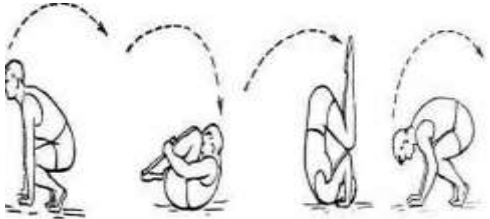
Технологическая карта урока физкультуры в 5 классе
«Гимнастика».

Название предмета	Физическая культура.
Класс	5А, Б
Тема/Раздел урока	«Гимнастика».
Тип урока	Комбинированный.
Задачи урока	1. Оценить выполнения кувырка назад. 2. Воспитывать чувство коллективизма, чувство дружбы и культурного поведения. 3. Формирование знаний о здоровом образе жизни.
Место проведения	Спортивный зал.
Время урока	40 минут.
Оборудование	Гимнастические маты, волейбольный мяч.
Учитель	Губарев Дмитрий Евгеньевич

№ п/п	Частные задачи	Содержание урока	Время выполнения	Организационно-методические указания
1.		Вводно-подготовительная часть.	8-10мин	
1.1	Организовать учащихся для работы на уроке.	Построение, приветствие, сообщение задач урока.	1-2 мин	«Равняйсь, смирно! Здравствуйте! Сегодня на уроке мы будем сдавать на оценку кувырок назад, разделимся на команды и поиграем в подвижную игру под названием (Перестрелка)».
1.2	Содействовать организации и настроению учащихся для дальнейшей работы. Подготовить организм учащихся к дальнейшей работе.	Повороты на месте: налево, направо, кругом.	15 сек	«Нале-во!, напра-во!, кру-гом!»; «подбородок приподнять, плечи расправить, поворот через левое плечо»;
1.3		Ходьба: 1. На носках, руки на пояс;	3/4 кр.	«Руки на пояс ставь, на носках марш!» «Смотрим прямо перед собой!» «Дыхание не

		2. На пятках, руки за голову; 3. На внутренней стороне стопы, руки в стороны; 4. На внешней стороне стопы; руки на пояс. Бег Спец. беговые упражнения: 1. бег с высоким подниманием бедра; 2. бег с закидыванием голени назад; 3. прыжки на правой ноге вперед; 4. прыжки на левой ноге вперед 5. прыжки на двух ногах вперед; Ходьба Перестроение в колонну по два		задерживаем!» «Бегом марш!» «Дистанция два шага!» «Короче шаг направляющий!» Выше бедро!» «Спина прямая, работаем чаще ногами!» «Ноги выше!» «Прыгаем выше!» «Восстанавливаем дыхание! Дышим носом!» «Через середину зала в колонну по два марш!»
1.4			3 кр	
1.5	Подготовка всех групп мышц к дальнейшей работе		0,5к.	
			0,5к.	
			0,5к.	
			0,5к.	

1.6		Общеразвивающие упражнения.		
1.7		1. - И.п., узкая стойка, руки на поясе. на 1-наклон головы вперёд, на 2- наклон головы назад, на 3- наклон головы вправо, на 4- наклон головы влево.	4-6раз	Глаза открыты, наклоны головы резкие не делаем.
1.8		2. - И.п., узкая стойка, руки на поясе. на 1,2- вращение головы вправо, на 3,4 –вращение головы влево.	4-6 раз	
1.9		3. - И.п., узкая стойка, руки к плечам. на 1,2- вращение рук вперёд, на 3,4- вращение рук назад.	4-6 раз	Резкие вращение не делаем.
		4. - И.п., широкая стойка, наклон вперёд, руки в стороны. Упражнение «Мельница».	4-6 раз	Круговые движение чаще.
		5. и.п о.с на 1, выпад правой ногой , на 2 и.п на 3 выпад левой , на 4 и.п .		
		Ходьба на месте.	4-6 раз	Наклон как можно ниже.

2.	Обеспечить усвоение техники выполнения	Основная часть Из упора сидя через голову выполняется кувырок назад в группировке. При выполнении кувырка назад из упора присев, разгибаясь, перекатится на спину, энергично поднять согнутые ноги в коленях (принять положение плотной группировки). Продолжая перекат назад, поставить согнутые в локтях руки на пол возле головы и, опираясь на руки, перейти в упор присев  Рис. 77. Кувырок назад Игра «Перестрелка»	20-25 мин.	Выпад глубже! Строго контролировать положение головы в группировке. Учитывать технику выполнения группировки.
----	---	--	--------------------------	--

		Заключительная часть		Страховать ученика. Стоя сбоку от ученика.
		Построение		
		Подведение итогов урока. Домашние задание.		
	Восстановление		5-8мин	Игроки делятся на две команды. Игра на развитие координационных способностей
	организма после проделанной работы		3-5 мин.	«Равняйсь, смирно! Вольно.
			15 сек	Озвучить у кого какие ошибки, у кого что получалось. Выставить оценки за урок.
			2мин	Мальчики отжимание от пола 5х3 Девочки вис на перекладине 5х2.