

План – конспект урока
по физической культуре для 5 класса
«Упражнения на развитие равновесия и координации движения»

Автор: Костина Любовь Викторовна

учитель физической культуры МБОУ
«Краснохолмская сош №2 им. С.Забавина»

г. Красный Холм
2026 год

Раздел программы: Гимнастика

Время проведения: 40 мин

Тема: Упражнения на развитие равновесия и координации движения.

Цель: Познакомить обучающихся с упражнениями на равновесие и их значением.

Задачи:

Образовательные:

1. Научить выполнять упражнения на сохранение равновесия на гимнастической скамейке.
2. Повторить акробатические элементы, разученные на прошлых уроках.

Оздоровительные: 1. развитие координационных (точности воспроизведения и равновесия) способностей.
2. Формирование правильной осанки.

Развивающие:

1. Способствовать развитию гибкости, силы, координационных способностей.
2. Развивать умение контролировать и давать оценку своим двигательным действиям.

Воспитательные:

1. Воспитывать морально-волевые качества – дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.

Планируемые результаты урока:

- **Предметные** - овладеть знаниями о технике приёмов, уметь применять полученные знания и навыки в учебной и соревновательной деятельности.
- **Метапредметные** - уметь определять цель, ставить и формулировать учебные задачи; осуществлять контроль своей деятельности; анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять ошибки и исправлять их; уметь слушать собеседника и вступать с ним в диалог; уметь организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; уметь работать индивидуально и в группе.
- **Личностные** - формировать мотивы учебной деятельности и потребность к ведению здорового образа жизни; формировать ответственность к обучению и уважительному и доброжелательному отношению друг к другу.

Тип урока: Обучающий.

Методы проведения: фронтальный, поточный, индивидуальный, групповой.

Место проведения: спортивный зал.

Материально-техническое обеспечение: гимнастические скамейки(3), гимнастические палки(18), мячи(3), маты(3), свисток, скакалки с наклейками, малые мячи(30), корзины(2).

Содержание урока	Дозировка	Методические указания
I.Вводно –подготовительная часть	12мин	
1.Построение, приветствие, краткое сообщение задач урока	1 мин	Обратить внимание на внешний вид учащихся. Задачи урока довести в доступной форме. Напомнить о соблюдении техники безопасности.
2.Строевые упражнения: Повороты «Напра-во!», «Нале-во!», «Кругом!». <u>Ходьба</u> - на носках, руки на поясе; - на пятках, руки на плечи; - на внутренней стороне стопы, руки на поясе; - на внешней стороне стопы, руки на поясе; - в полном приседе (шагом);	30 сек 1 мин	Обратить внимание учащихся на сохранение правильной осанки. Следить за положением рук. Соблюдать дистанцию и интервал.
<u>Бег руки согнуты в локтях</u> - на носках; - с высоким подниманием бедра; - приставным шагом правым боком, руки согнуты в локтях; - приставным шагом левым боком, руки согнуты в локтях. По свистку: -бег в обратном направлении; -коснуться двумя руками пола, продолжить бег; - сесть, достать пол рукой, встать и бежать дальше; - прыжок вверх, хлопок руками над головой;	3 мин	Соблюдать дистанцию. Темп медленный. Соблюдать интервал. Не пересекаться с последними в строю. Темп медленный.
Упражнения на дыхание: - вдох, поднимаем руки вверх; - выдох, опускаем руки вниз Выполнение команды «в обход по залу шагом марш». При выполнении упражнений соблюдаем правильную осанку. На месте, стой!	30 сек	Восстановить дыхание, дышать равномерно, дыхание не задерживать. Глубокий вдох. Выдох.

Перестроение в 3 шеренги. Размыкание на вытянутые руки.		
ОРУ С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ	6 мин	
Описание упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания
И. П. - стойка, ноги вместе, палка внизу. 1-2 - палка вверх, правая назад за носок, потянуться — вдох; 3- 4 - исходное положение — выдох.	Выполнять до 6-8 раз	Руки прямые. Отставляя ногу назад на носок (носок касается пола), сохранить вес тела на опорной ноге. Голову держать прямо.
И.П. - ноги на ширине плеч, палка горизонтально внизу, хват сверху шире плеч; 1-2 - плавно поднять руки с палкой вверх; 3-4 - выкрут рук с палкой назад; 5-6 - выкрут рук с палкой вперед; 7-8 - в И.П.	Выполнять до 6-8 раз, уменьшая постепенно ширину хвата палки.	выполнять под счет, выкрут двумя руками одновременно, спина прямая
И. П. - стойка ноги врозь, палка внизу. 1 - наклон вперед, палку на пол — выдох; 2 - выпрямиться, руки вверх — вдох; 3-4 – то же, взять палку.	Выполнять до 8-10 раз	Наклоны выполнять энергично, ноги прямые. Ширину хвата можно постепенно увеличивать.

И.П. - ноги на ширине плеч, палка горизонтальноверху, хват сверху шире плеч: 1-4 - пружинящие наклоны влево; 5-8 – то же вправо.	Выполнять до 6-8 раз	наклоны ниже, спина прямая
И.П. - стойка ноги вместе, палка горизонтально за спиной под локтями.	Выполнять до 6-8 раз	Выпады глубже, спина прямая,

1 - выпад левой; 2 - вернуться в исходное положение— вдох; 3-4 — то же правой.		смотреть вперед,
И.П. – стойка ноги врозь, палка горизонтально хватом сверху перед собой; 1-2-перешагиваем через палку вперёд правой ногой; 3-4-тоже назад. 5-6 – перешагиваем палку вперед левой ногой; 7-8- перешагиваем палку левой назад. 1 – 2 – мах левой через палку, перехватить палку в левую руку; 3 – 4 – то же правой,	Выполнять до 6-8 раз	Руки не отрывать от палки
И.П. - широкая стойка, выкрут рук назад, палка горизонтально, хват сверху шире плеч; 1-8 - пружинящие наклоны вперед с выкрутом рук вперед,	Выполнять до 6-8 раз	Постепенно уменьшать ширину хвата палки
И. П. - стойка ноги вместе, руки на пояс, палка на полу справа. 1-4 - Прыжки боком через палку.	Выполнять до 6-8 раз	Прыгать мягко, не наступая на палку. Дыхание равномерное. После прыжков — ходьба на месте.
Основная часть	25 мин	
У. -Направляющий в шеренге, собрать гимнастические палки и поставить на место! напра-во! К гимнастическим скамейкам шагом марш!		Направляющие собирают и ставят палки на место. В каждой шеренге двое последних ставят гимнастические скамейки по разметке в зале.
У. 1.Ходьба по скамейке шагом, руки в стороны, носок оттягиваем, соскок в упор присев, ползём по мату по «пластунски», возвращаемся в конец колонны. 2. Ходьба по скамейке острым шагом, держим мяч сверху над головой, соскок, на мате выполняем перекат боком.	Каждое упражнение выполняется 2 раза	  скамейка  мат

3. Ходьба по скамейке выпадами, равновесие на одной, соскок, на мате кувырок вперёд. 4. Ходьба приставным шагом левым боком до середины скамейки, поворот, правым боком до конца скамейки, соскок, на мате перекатом назад стойка на лопатках. 5. П/И игра «Овраг» 6. На гимнастических матах выполнить упражнения на развитие силы рук, мышц брюшного пресса: - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; - поднимание туловища, ноги согнуты(удерживает партнёр), руки за головой 7. Подвижная игра «Чистый воздух»	Д-10 раз, М-15 раз 30 сек	Следим за осанкой, кувырок выполняем в группировке, в упор присев Стойку фиксируем 2-3 сек., перекатом в упор присев, встать П/И. Занимающиеся встают на скамейку в шеренгу, оставляя между друг другом небольшое расстояние. Первый в шеренге должен повернуться лицом к стоящим и перешагивая на свободное место, преодолеть всю шеренгу до конца. Можно брать за руки стоящего на скамейке. И так можно выполнять по несколько участников, в зависимости от времени. Мальчики убирают скамейки, девочки маты. П/И Занимающиеся становятся парами, взявшись за связанную скакалку. На скакалках приделаны таблички «Дым», «Пыль», «Углекислый газ», «Смог», Радиация». Назначается один водящий. По сигналу водящий ловит игрока любой пары, пойманная пара становится водящими, которые салят других и т.д. Замечается время за которое были пойманы все игроки (очищен воздух). И
--	---	--

		игра повторяется. Время какого водящего окажется самым лучшим, тот побеждает.
Заключительная часть	3 мин	
1.Построение, подведение итогов урока, выставление оценок 2.Рефлексия. У-ль: Уходя с урока, ребята, я попрошу вас поучаствовать в одном из видов олимпийского спорта -баскетболе. Выберите шар в коробке и бросьте его в корзину. Цветные шары означают- время на уроке провел с пользой, было интересно; Белые шары- на уроке было скучно, нового ничего не узнал, не получилось что-то. Спасибо, ребята, за вашу оценку. На дом получаем задание для закрепления материала урока. Урок окончен, до свидания.		Соблюдать интервал. Обратить внимание на ошибки обучающихся в упражнениях в равновесии и акробатических упражнениях. Учитель отмечает в тетради детей, у кого был белый шар, для исправления ситуации. Д/З Комплекс упражнений на развитие равновесия и координационных способностей.

