**План - конспект урока по физической культуре 5 «А» класса.**

**Раздел - гимнастика.**

**Задачи: 1**.***Образовательные:***

* совершенствовать выполнения опорного прыжка через «козёл»;
* закрепить навыки учащихся в выполнении гимнастических упражнений с использованием круговой тренировки;
* научиться правильно выполненять сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.
* **2.*Воспитательные:***
* воспитание дисциплинированности, толерантности;
* воспитание потребности умение сознательно применять различные упражнения в целях укрепления своего здоровья;
* воспитание чувства ответственности, самостоятельности,трудолюбия,коллективизм.
* **3**.***Оздоровительные:***
* укрепление опорно-двигательного аппарата;
* формирование правильной осанки;
* формирование мотивации к здоровому образу жизни.

**4**.***Развивающие:*** содействовать развитию координационных способностей,ловкости, силы, прыгучести.

***Продолжительность урока***: 40 мин.

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

***Методы обучения:*** показ, рассказ, объяснение, целостный, игровой.

**Оборудование-инвентарь**: скамейки, гимнастическая стенка, «козёл», интерактивная доска, мультипроектор, свисток, плакат со схемой.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ход урока. | Дозировка. | Организационно-методические указания. |
| ***Подготовительная часть.***  Построение в одну ширенгу.  Становись!” “Равняйсь!” “Смирно!”  Приветствие. Сообщение задач урока.  Подготовка организма обучающихся к предстоящей деятельности.  Повторить технику безопасности на уроке.  Строевые упражнения.  *Ходьба с заданием:*  -на носках, руки вверх;  -на носках, руки на поясе, спиной вперёд;  -в полуприседе, руки вперёд;  -чередование широких шагов с обычной ходьбой.  *Лёгкий бег с заданием:*  - бег «змейкой»  Перестроение в колонну по два.  - бег с ускорением.  Упражнение на восстановление дыхания.  Общеразвивающие упражнения в колонне по четыре.  1.И.п. о.с.  1- руки вверх, правая нога назад,  2- и.п.  3-руки вверх, левая нога назад,  4- и.п.  2. И.п. о.с.  1-два шага вправо, руки в стороны,  2-два шага влево, руки в стороны,  3. И. п. Стойка, руки перед грудью.  1-согнуть правую,  2-выпрямить правую, согнуть левую.  4.И.п. Ноги врозь, руки на пояс.  1-поворот налево, левую в сторону,  2-и. п.  3-4 то же вправо.  5.И.п.Ноги врозь, руки на пояс.  1-наклон вперёд, руки в стороны,  2-наклон вниз, руки к стопам,  3-наклон вперёд, руки в стороны,  4-и.п.  6.И.п. Средняя стойка, руки в стороны.  1-наклон к правой ноге, хлопок.  2-и.п.  3-4 то же к другой ноге.  7.И.п. Ноги врозь,руки в стороны.  1-согнуть правую, хлопок,  2-и.п.  3-4 то же к другой ноге.  8.И.п. о.с.  1-2 руки в стороны, ноги врозь,  3-4 поворот вправо, то же самое,  5-6 поворот влево, то же самое,  7-8 поворот влево, то же самое,  9-10 поворот вправо, то же самое.  9. И.п. о.с.  1-вдох через нос,руки вверх,  2-выдох через рот,присесть.  ***Основная часть.***  *1.Совершенствовать выполнения опорного прыжка через «козёл».*  Выполнить подводящие упражнения:  - разбег с 3-5 шагов, наскок на «мостик», выпрыгивание вверх;  - разбег с 5-6 шагов, наскок на «козёл» на колени, встать на ноги,соскок прогнувшись;  разбег с 5-6 шагов, наскок на «козёл» на колени, встать на ноги,соскок прогнувшись ноги врозь.  *2.Закрепить навыки*  *учащихся в выполнении гимнастических упражнений с использованием круговой тренировки.*  Работа по станциям:  1) лёжа на животе на скамейке, поочерёдно правой - левой рукой подтянуть себя;  2) сидя спиной на скамейке к направлению движения  продвигаться спиной вперёд;  3) прыжки: и.п.- широкая стойка, руки свободно.  1 - поворот кругом в прыжке на заданное место; 2 - то же самое;  4) поднимание и опускание согнутых ног в висе на гимнастической стенке;  5) прыжки на двух ногах через скамейку;  6) из упора сидя на скамейке, отжимания «сзади»;  7) прыжки со сменой ног с опорой на скамейку.  *3.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.*  а) показать;  б) объяснить;  в) выполняют учащиеся:  - выполнить с колен,  - выполнить как надо.  4. упражнения для восстановления дыхания, для расслабления мышечных групп.  ***Заключительная часть****.*  Построение в одну шеренгу.  Игра на внимание «Быстрее, выше, сильнее».  Объяснить обучающимся.  Выполняют обучающиеся.  Построение в одну шеренгу.  Учитель просит обучающихся, кому понравился урок - прыгают на месте и хлопают в ладоши, а кому не понравился - присели.  Похвалить за работу на уроке.  Домашнее задание: прыжки через скакалку. | до 12 мин.  20 сек.  20 сек.  30 сек.  2-3 мин.  30 сек.  0,5 кр.  0,5 кр.  0,5 кр.  1 кр.  2-3 мин.  4-5 мин.  8-10 раз.  8-10 раз.  8-10 раз.  8-10 раз.  6-8 раз.  8-10 раз.  8-10 раз.  14-16 прыжков  до 4-6 р.  до 22 мин.  до 8-9 мин.  до 8-9 мин.  3-5 раз.  повтор.  по 1 р.  8-10 р.  10-12 р.  5-6 р.  10-12 р.  16-18 р.  до 5-6 мин.  до 5 мин.  4-5 мин. | х х х х х х х  о  Пятки вместе,носки врозь, плечи расправить.  Обратить внимание наспортивную одежду,  самочуствие, настроение обучающихся.  Измерение ЧСС по пульсу.  Интерактивная доска.  Повороты на месте: направо, налево.  Пальцы вместе,спина прямая.  Смотреть черезлевоеплечо.  Руки прямые, плечи развёрнуты назад.  Выполненять по сигналу учителя (один свисток-широкие шаги, два свистка-ходьба).  По команде учителя.  Темп спокойный, следить за дыханием.  По сигналу (один свисток), колонна у стены выполняет ускорение до своего места, по сигналу (два свистка) ускоряется вторая колонна.  Вдох через нос-руки через стороны вверх, выдох через рот , руки вниз.  Упражнения под музыку.  х х х х  х х х х  х х х х  х х х х  о  В спине прогнуться, ногу назад на носок.  Спина прямая, руки прямые.  Следить за осанкой.  Спина прямая, руки прямые.  Ноги не сгибать, руки в стороны.  Ноги стараться не сгибать.  Высоко поднимать колено к плечу,спина прямая.  Следить за дыханием.  Выполнять расслаблено.  Выполнять поточным методом.  Сначало девочки выполняют прыжок через «козла».  Сильно не разбегаться.  Колени к груди.  Страховка учителя.  Страховка учителя.  Интерактианая доска.  Обратить внимание на положение рук, ног.  В прыжке помогать руками, ногами сильнее отталкиваться, колени поднимать высоко.  Выпрыгивание вверх, руки свободно.  Выполнив всё, затем группы меняются местами.  Интерактивная доска.  Руки у плечь, вдоль туловища,спину не прогибать.  Стараться выполнять правильно.  Измерение ЧСС по пульсу.  Встряхивать: кисти рук, локтевые суставы, руки, ноги, туловище и всё полностью.  Похвалить самых внимательных детей  Организованный уход из спортзала. |