**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 движенияпродвигаться 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 прыжковдо 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 хоПятки 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 оВ 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 детейОрганизованный уход из спортзала. |