**Раздел: гимнастика. 5 класс.**

**Конспект урока**.

Задачи урока:

1. Обучение технике кувырка вперёд, строевому шагу, технике безопасности на уроках гимнастики.
2. Развитие координации, гибкости.
3. Воспитание сознательного отношения к занятиям физическими упражнениями.

Тип урока: обучающий.

Метод проведения: индивидуальный, групповой, игровой.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: скакалки, гимнастические маты.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть  урока | Содержание | Дозировка | ОМУ |
| **1** | **Вводная** | **15мин** |  |
|  | 1 Построение, сообщение задач урока, беседа о технике безопасности на уроках гимнастики. | 1мин  3мин | Беседа: формирование осанки, Т Б. |
|  | 2 Ходьба:  1)руки за голову, на носках  2)руки в стороны, на пятках  3)руки на пояс, в полуприседе  4)руки на колени, в полном приседе | 2мин | Следить за осанкой, за правильностью выполнения упражнений. |
|  | 3 Бег:  1)семенящий  2)с высоким подниманием бедра  3)с захлёстом голени  4)равномерный | 3мин | Обратить внимание на осанку, на соблюдение дистанции, интервала. |
|  | 4 Ходьба на восстановление дыхания | 1мин |  |
|  | 5 ОРУ со скакалкой:  1)и.п. сложенная вчетверо скакалка внизу  Счёт:  1-скакалка вверх  2-скакалка вперёд  3-скакалка вверх  4-и.п.  2)и.п. . сложенная вчетверо скакалка внизу  Счёт:  1-скакалка вверх  2-наклон вправо  3-выпрямиться скакалка вверху  4-и.п. то же в другую сторону  3)и.п. стойка с согнутыми носками, скакалку держать за концы. Приподнимая поочерёдно носки и пятки, продеть скакалку под ступни назад и вперёд  4)и.п. стоя на скакалке, держа её за концы, руки в стороны  Счёт:  1-присед, руки вперёд, натягивая скакалку  2-и.п.  3,4-то же  5) и.п. стойка ноги вместе, скакалка сзади под левой(правой)ногой, руки в стороны, скакалка натянута  Счёт:  1,2-поднимая ногу назад и наклоняясь вперёд, равновесие на одной ноге  3,4-и.п.  6)и.п. скакалка сзади, вращая скакалку вперёд, бег на месте  7)прыжки на обеих ногах, вращая скакалку вперёд | 5мин | В движении в колонне ученики берут скакалки.  Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении поворотом налево. Размыкание-команда: дистанция два шага, разомкнись!  Спина прямая, голова приподнята при наклоне.  Скакалка натянута.  Скакалка натянута, точно руки в стороны и вперёд.  Упражнение в равновесии, опорная нога прямая, прогнуться в спине, голову приподнять.  Вращать скакалку кистями, не делать взмахи руками, прыжки на передней части стопы. |
| **2** | **Основная** | **23мин** |  |
|  | 1 салки с бегом, прыжками | 5мин |  |
|  | 2 кувырок вперёд  1)группировка в упоре присев  2)группировка в положении лёжа на спине  -перекат вперёд, назад  -вперёд(положение упор присев)  -кувырок вперёд по разделениям на счёт.  Счёт:  1-упор присев  2-поставить руки перед собой(0,5 м от стоп)  3-выпрямляя ноги, перенести вес тела на руки  4-согнуть руки, голову наклонить вперёд  5-оттолкнувшись ногами, перекатиться на спину, принять плотную группировку и выйти в упор присев  -слитное выполнение кувырка вперёд | 12мин | Обратить внимание на положение головы, круглую спину, слегка разведённые колени, локти прижаты, захват рук чуть ниже колен(на полу)  Упражнения выполняются на матах в двух шеренгах, интервал между учениками 80-100см.  Следить и исправлять ошибки: голова должна наклоняться вперёд в момент сгибания рук, но не раньше.  Во время выхода в упор дополнительная опора сзади, так как неплотная группировка.  Обратить внимание на толчок ногами: прийти в упор присев |
|  | 3 строевой шаг | 2мин | Чёткость выполнения задания. |
|  | 4 эстафеты | 4мин |  |
| **3** | **Заключительная** | **2мин** |  |
|  | 1 Построение, подведение итогов урока. |  | Повторить термины: кувырок вперёд, группировка.  д/з: выполнять упражнение для брюшного пресса по 10 раз |