**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. | 1мин3мин | Беседа: формирование осанки, Т Б. |
|  | 2 Ходьба:1)руки за голову, на носках2)руки в стороны, на пятках3)руки на пояс, в полуприседе4)руки на колени, в полном приседе | 2мин | Следить за осанкой, за правильностью выполнения упражнений. |
|  | 3 Бег:1)семенящий2)с высоким подниманием бедра3)с захлёстом голени4)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 внизуСчёт:1-скакалка вверх2-скакалка вперёд3-скакалка вверх4-и.п.2)и.п. . сложенная вчетверо скакалка внизуСчёт:1-скакалка вверх2-наклон вправо3-выпрямиться скакалка вверху4-и.п. то же в другую сторону3)и.п. стойка с согнутыми носками, скакалку держать за концы. Приподнимая поочерёдно носки и пятки, продеть скакалку под ступни назад и вперёд4)и.п. стоя на скакалке, держа её за концы, руки в стороныСчёт:1-присед, руки вперёд, натягивая скакалку2-и.п.3,4-то же5) и.п. стойка ноги вместе, скакалка сзади под левой(правой)ногой, руки в стороны, скакалка натянутаСчёт:1,2-поднимая ногу назад и наклоняясь вперёд, равновесие на одной ноге3,4-и.п.6)и.п. скакалка сзади, вращая скакалку вперёд, бег на месте7)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 присев2)группировка в положении лёжа на спине-перекат вперёд, назад-вперёд(положение упор присев)-кувырок вперёд по разделениям на счёт.Счёт:1-упор присев2-поставить руки перед собой(0,5 м от стоп)3-выпрямляя ноги, перенести вес тела на руки4-согнуть руки, голову наклонить вперёд5-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 |