**Конспект урока по физической культуре в 5 классе по разделу гимнастика.**

Преподаватель физической культуры: Запеко Мария Григорьевна

**Цель урока:** Развитие физических качеств и укрепление здоровья путем применения группового метода.

**Задачи урока:**

Образовательные :

 Использование физических упражнений при составлении гимнастических комбинаций.

Воспитательные :

1. Воспитывать эстетику движения
2. Воспитывать дисциплинированность
3. Воспитывать целеустремленность выполнения упражнений
4. Воспитывать бережное отношение к инвентарю

Оздоровительная :

1. Укрепление опорно-двигательного аппарата
2. Развивать силу основных мышечных групп, ловкость

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь :** гимнастические маты.

**Метод проведения :** групповой, словесный, наглядный, практический

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание | Дозировка  | Методические указания |
| **Подготови-****тельная****Основная**  **Заключи-****тельная** | **Организационный момент**построение в шеренгусообщение задач уроканапомнить правила по ТБПовороты на месте Ходьба по кругу: на носках руки в стороны на пятках руки за голову в полуприседе руки на поясБег по кругу:  с прямыми ногами вперед с прямыми ногами в сторону приставным шагом скрестным шагомОРУ:И.п.- о.с.1- руки через стороны вверх подняться на носки, потянутся2- и.п.3-4- тоже самоеИ.п.- ноги в узкой стойке, руки на плечи1- локти вперед2- и.п.3- локти назад, лопатки свели4- и.п.И.п.- ноги в узкой стойке, руки на пояс1- поворот вправо, руку в сторону2-и.п.3- поворот влево4-и.п. И.п.- руки на пояс1-4- вращение плечей вперед1-4- вращение плечей назадИ.п.- руки на плечи1- наклон вправо, руку в сторону2- и.п.3-4 тоже самое влевоИ.п.- руки на пояс1- наклон вперед2- и.п.3- наклон назад4- и.п.И.п.- ноги в узкой стойке, руки по швам1- правую ногу согнуть, подтянуть к груди2- и.п.3-4- тоже самое левой ногойИ.п.- широкая стойка руки вверх1- глубокий наклон вперед2- и.п.3-4- тоже самоеИ.п.- упор присев руки на полу1- упор лежа2- и.п.3-4- тоже самоеИ.п.- о.с. руки на пояс1-3- прыжка вверх с прямыми ногами4- согнуть ноги назадКласс делится на четыре отделения, каждому отделению дается карточка с гимнастическими упражнениями.Задача отделения: составить свою гимнастическую комбинацию и показатьГимнастические упражнения:РавновесиеКувырок впередКувырок назад через плечоПерекат назад в стойку на лопаткахМост из положения лежаУпражнения общей физической подготовки по отделениям: 1отделение: упражнения на пресс 2 отделение: прыжки на скамейку 3 отделение: прыжки на скакалке 4 отделение: отжимание от полаИгра на внимание Подведение итоговДомашнее задание | 1 мин.12 мин.4-5раз4-5 раз4-5 раз4-5 раз4-5 раз4-5 раз4-5 раз4-5 раз4-5 раз4-5 раз23мин18мин5мин2 мин1 мин | Спина прямаяНоги не сгибаютсяВысоко на носкиЛокти в стороныРука точно в сторонуСпина прямаяНаклон точно в сторонуГлубокий наклонКолено касается грудиНоги прямыеПравильное выполнение упора лежаПравильное выполнениеСтраховка Правильное выполнение |