**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 шеренгу  сообщение задач урока  напомнить правила по ТБ  Повороты на месте  Ходьба по кругу:  на носках руки в стороны  на пятках руки за голову  в полуприседе руки на пояс  Бег по кругу:  с прямыми ногами вперед  с прямыми ногами в сторону  приставным шагом  скрестным шагом  ОРУ:  И.п.- о.с.  1- руки через стороны вверх подняться на носки, потянутся  2- и.п.  3-4- тоже самое  И.п.- ноги в узкой стойке, руки на плечи  1- локти вперед  2- и.п.  3- локти назад, лопатки свели  4- и.п.  И.п.- ноги в узкой стойке, руки на пояс  1- поворот вправо, руку в сторону  2-и.п.  3- поворот влево  4-и.п.    И.п.- руки на пояс  1-4- вращение плечей вперед  1-4- вращение плечей назад  И.п.- руки на плечи  1- наклон вправо, руку в сторону  2- и.п.  3-4 тоже самое влево  И.п.- руки на пояс  1- наклон вперед  2- и.п.  3- наклон назад  4- и.п.  И.п.- ноги в узкой стойке, руки по швам  1- правую ногу согнуть, подтянуть к груди  2- и.п.  3-4- тоже самое левой ногой  И.п.- широкая стойка руки вверх  1- глубокий наклон вперед  2- и.п.  3-4- тоже самое  И.п.- упор присев руки на полу  1- упор лежа  2- и.п.  3-4- тоже самое  И.п.- о.с. руки на пояс  1-3- прыжка вверх с прямыми ногами  4- согнуть ноги назад  Класс делится на четыре отделения, каждому отделению дается карточка с гимнастическими упражнениями.  Задача отделения: составить свою гимнастическую комбинацию и показать  Гимнастические упражнения:  Равновесие  Кувырок вперед  Кувырок назад через плечо  Перекат назад в стойку на лопатках  Мост из положения лежа  Упражнения общей физической подготовки по отделениям:  1отделение: упражнения на пресс  2 отделение: прыжки на скамейку  3 отделение: прыжки на скакалке  4 отделение: отжимание от пола  Игра на внимание    Подведение итогов  Домашнее задание | 1 мин.  12 мин.  4-5раз  4-5 раз  4-5 раз  4-5 раз  4-5 раз  4-5 раз  4-5 раз  4-5 раз  4-5 раз  4-5 раз  23мин  18мин  5мин  2 мин  1 мин | Спина прямая  Ноги не сгибаются  Высоко на носки  Локти в стороны  Рука точно в сторону  Спина прямая  Наклон точно в сторону  Глубокий наклон  Колено касается груди  Ноги прямые  Правильное выполнение упора лежа  Правильное выполнение  Страховка  Правильное выполнение |