План-конспект урока по физкультуре

для учащихся 5 «а» класса

**Тема урока**: Обучение кувырка вперёд, назад.

**Цель урока**: Знать и уметь выполнять технику кувырка вперёд и назад в группировке.

**Задачи урока**:

Образовательная: разучить комплекс общеразвивающих упражнений, совершенствовать

 акробатические упражнения (кувырок вперёд и назад).

Оздоровительная: развивать физические качества: силу, выносливость, ловкость, гибкость;

 формировать и укреплять здоровье средствами физической нагрузки

 развивающего характера.

Воспитательная: воспитывать сознательное отношение к совершенствованию своего

 физического развития.

Коррекционная: развитие координационных способностей, смелости, уверенности в себе.

Mесто проведения: МБОУ ДСОШ с УИОП спортивный зал.

Дата проведения: 14.11.2018г

Инвентарь и оборудование: гимнастические маты

Учитель физкультуры: Рожин Феликс Михайлович

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание учебного материала** | **Дозировка упражнения** | **Организационно – методические указания** |
| **Подготовительная часть** | - Построение- Приветствие- Объявление задач | **15 минут** | Напомнить технику безопасности при занятиях гимнастикой:- спортивная обувь должна быть с нескользкой подошвой.- выполнять задания строго по указанию учителя.-не начинать выполнять кувырок пока предыдущий ученик не закончит кувырок. |
| Строевые упражненияОбщеразвивающие упражнения- ходьба в колонне по одному;- на носках (руки в стороны, спина прямая, голову поднять);- на пятках (руки за голову, вперед не наклоняться); -обычный бег;- бег приставными шагами;- бег с высоким подниманием бедра;- Ходьба.Перестроение в движении из колонны по одному в колонну по три.Построение в три колонны для выполнения общеразвивающих упражнений | Следить за правильностью выполнения упражнений- За направляющим легким бегом. Темп медленный, в колонне держаться в затылок.Замедляем движение. Переходим на шаг. Восстанавливаем дыхание.- В колонну по 3 марш.- Направляющие на месте, - класс, стой!Встаньте на расстоянии своего локтя друг от друга |
| **Комплекс ОРУ**Круговые вращения руками.И.п.- ноги на ширине плеч. На счёт 1-4 круговые вращения руками вперёд. На счёт 1-4 назад. | 8 раз | Дети должны успокоиться.Упражнения выполняются под счет.Следит за правильность выполнения упражнений, дисциплиной.Словесное поощрение отдельных учащихся.Поощрение всего класса.Следить за правильной осанкой |
| Mахи руками. И.п. - Одна прямая рука поднята наверх, другая вдоль туловища. На счёт 1-2 махи руками, поменяли руки местами. На счёт 3-4 то же махи. | 8 раз | Ноги на ширине плеч, руки в локтях не сгибаем. |
| Рывки руками с поворотами. И.п. ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне груди. На счёт 1-2 рывки руками перед грудью, поворот влево- тоже – 3-4. Вернулись в и.п. тоже вправо | 8 раз | Пятки от пола не отрываем, ноги в коленях не сгибаем. |
| И.п.о.с. Наклоны туловища.На счет 1-2 наклон вперед, руки в стороны . На счёт 3-наклон назад,4 –основная стойка. | 8 раз | Наклоны выполняем глубже. |
| И.п.о.с. Наклон туловища в сторону. На счёт 1-2 влево. На счёт 3-4 вправо. | 8 раз | Выполнять наклон глубже, тянемся за рукой, при этом пятки от пола не отрываем. |
| И.п.о.с. Наклоны туловища вперёд. На счёт 1-достаём правой рукой левую ногу, на счёт 2-левой рукой достаем правую ногу, на счёт 3-4-тоже самое. | 8 раз | Наклоняемся как можно ниже, ноги в коленях при этом не сгибаем. |
| И.п.о.с. 1-руки в сторону,2-руки вверх, подняться на носки,3- руки в стороны,4-исходное положение. | 8 раз | Ноги в коленях не сгибаем |
| Приседание: девочки(10 раз),мальчики(15 раз)   | 10-15 раз | Выполняя приседание спину держать ровно |
| И.п.о.с. Прыжки на месте, ноги в стороны, вперёд назад, руки через стороны вверх | 8 раз | Стараемся прыгать как можно выше |
| **Основная часть** |  **Кувырок вперёд**. Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на расстоянии 30-40 см), выпрямляя ноги, перенести вес тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову, оттолкнуться ногами и перевернуться через голову. Следить, чтобы голова во время выполнения кувырка была наклонена максимально вперед.**Кувырок назад.** При выполнении кувырка – из положения упор присев, руки несколько впереди – тяжесть тела перенести на руки; затем, отталкиваясь руками, быстро перекатиться назад, увеличив вращающий момент за счет плотной группировки; в момент касания опоры лопатками поставить кисти за плечами и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног). | **25 минут** | Перед началом выполнения кувырка вперёд, напомнить о соблюдении Т.Б.; Кувырки вперед выполняют: сгибая руки и наклоняя голову на грудь. При этом сгибание ног в коленях должно происходить в момент касания пола лопатками.Контролировать состояние ученика после выполнения кувырка вперед. Помогать ученикам поддержкой.  |
| **Заключительная часть** | - Построение- Подведение итогов- Похвалить всех детей, выделить особо отличившихся | **5 минут** | Дети должны успокоиться.Молодцы, вы сегодня показали, хороший урок. Чему новому вы сегодня научились? Урок окончен, до свидания! |
|  |