

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Мишутинская средняя общеобразовательная школа».

Тема: « Перекаты назад и вперед в группировке».

Подготовила учитель физической культуры  
высшей квалификационной категории  
Гурьева Е.С.

2021г

## План - конспект урока по физической культуре для \_\_\_\_\_ класса

### Цель урока:

1. Разучить правильность выполнения гимнастических упражнений.
2. Формирование физических навыков у учащихся.
3. Привитие основ ЗОЖ.

### Задачи урока:

- Обучение технике акробатических упражнений.
- Развитие гибкости.
- Развитие координационных способностей
- Воспитание дисциплинированности, трудолюбия.
- Воспитывать чувства коллективизма, настойчивость, взаимовыручку, аккуратность.

### Планируемые результаты:

#### *предметные:*

1. Обучение переката и группировки с последующей опорой руками за головой.
2. Укрепление здоровья обучающихся посредством формирования правильной осанки, развития координационных способностей. *метапредметные:*

1. Формирование навыков учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.
2. Формирование умения осуществлять действие по образцу и заданному примеру; 3. Развитие умения выполнять перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.

#### *личностные:*

1. Формирование стойкого познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями
2. Развитие самостоятельности и личной ответственности.

**Тип урока:** Обучающий, развивающий.

**Место проведения:** Спортивный зал школы.

**Время проведения:** 45 минут.

**Инвентарь и оборудование:** гимнастические маты, свисток.

**Учитель:** Гурьева Елена Сергеевна

№ п/п	Содержание материала	Дозировка	Организационно методические указания
<b>1.</b>	<b>Подготовительная часть</b>	<b>10 -12мин.</b>	
	1. Построение, приветствие, опрос о самочувствии детей, расчет по порядку, сообщение задач урока. Напомнить правила ТБ		Обратить внимание на внешний вид. Отметить отсутствующих.
	2. Пульсометрия		Правильное положение руки.
	3. Строевые упражнения. Повороты на месте. Построение в 1-2 колонны.		Команды подавать четко. Повороты и перестроения

			сопровождать подсчетом.
	4. Бег: медленный, с ускорением, с захлестыванием голени, с высоким подниманием бедра, приставными шагами (правым, левым боком), спиной вперед, с изменением направления движения.		Следить за дистанцией и за дыханием.
	5. Ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы.		Следить за правильной осанкой учащихся
	6. Ходьба с упражнением на восстановления дыхания.		Следить за дыханием.
	7. Перестроение для проведения ОРУ.		
	8. ОРУ на месте. 1. И.п.-о.с., руки на поясе. 1-наклон головы вперед; 2- наклон головы назад; 3- наклон головы вправо; 4- наклон головы влево. 2. И.п.- о.с., руки на поясе. 1-4 – круговые вращения головой вправо; 5-8- в другую сторону. 3. И.п.- о.с., руки вперед, пальцы сжаты в кулак. 1-4- вращение кистями вправо; 5-8- вращение кистями влево. 4. И.п.-о.с., 1-4- вращение прямыми руками вперед; 5-8- то же самое назад. 5. И.п.-о.с., 1-руки к плечам; 2-руки вверх; 3-руки в стороны; 4-И.п. 6. И.п.-о.с., правая рука вверх, пальцы сжаты в кулак. 1-2-рывки правой рукой; 3-4- рывки левой рукой. 7. И.п.- широкая стойка, руки в стороны. 1- поворот туловища вправо; 2-поворот туловища влево; 3-поворот туловища вправо; 4-поворот туловища влево. 8. И.п.-широкая стойка. 1-наклон туловища к правой ноге; 2-наклон туловища к центру; 3-наклон туловища к левой ноге; 4-И.п. 9. Комплекс упражнений № 1,2,3. 10. Упражнение на восстановление дыхания. Пульсометрия.		Следить за осанкой. Следить за правильным выполнением упражнения. Руки вверх- вдох, руки вниз- выдох.
2.	<b>Основная часть</b>	<b>28-30 мин.</b>	

	<p>Объяснение и показ переката и группировки с последующей опорой руками за головой.</p> <p><b>1. Подводящие упражнения для переката вперед:</b></p> <p><b>Упражнения на матах:</b></p> <p>1- лежа на матах по свистку ученики берут группировку, удерживают это положение, по второму свистку отпускают ноги, возвращаются в исходное положение</p> <p>2- лежа берем группировку и начинаем качаться на спине вперед-назад</p> <p>3- упор присев спиной к мату. Берем группировку и выполняем перекаты назад, затем возвращаемся в и.п..</p> <p>4-перекаты прямым телом. Ребенок ложиться на мат поперек и катиться, поворачиваясь с живота на спину.</p> <p>5- перекаты боком в группировке. Лечь на спину, взять группировку. Перекатиться на бок, затем на колени, затем на спину.</p> <p>6- перекат вперед, в группировке с помощью.</p> <p><b>2.Упражнения на восстановление дыхания.</b></p>		<p>Обратить внимание на группировку</p> <p>Все элементы акробатики сначала выполняются по отдельности поточным способом.</p> <p>Каждый элемент выполняется по 3 раза.</p> <p>Обратить внимание на чёткое слитное выполнение упражнения.</p>
3.	<b>Заключительная часть</b>	<b>3-5 мин.</b>	
	<p>1. Построение.</p> <p>2. Пульсометрия.</p> <p>3. Какие упражнения вы сегодня выполняли на уроке?</p> <p>Оцените свою работу на уроке. Уборка инвентаря, организованный выход из зала.</p>		<p>Следить за дыханием.</p> <p>Если вы считаете, что занимались на:</p> <p>«5» - правая рука вверх</p> <p>«4» - левая рука вверх</p> <p>«3» - обе руки вверх</p>