**5 класс**

**Конспект урока по гимнастике**

**Задачи урока**: 1. Обучение технике упражнений на бревне(девочки),на низкой перекладине (мальчики).

2.Совершенствование техники кувырка вперед ,назад, стойке на лопатках.

3.Развитие координационных способностей, скоростно-силовых качеств, формирование осанки.

4.Воспитание дисциплинированности ,трудолюбия.

**Тип урока** : обучающий

**Метод проведения**: индивидуальный ,групповой, фронтальный, игровой

 **Место проведения** : спортивный зал МКОУ СОШ №5 г. Беслана

**Инвентарь**: набивные мячи , скамейки, перекладина, гимнастическое бревно, маты.

Учитель физической культуры Крымова Н.И.



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частьурока |  Содержание урока | Дози -ровка |  Организационно-методические указания |
| 1 |  2 |  3 |  4 |
| 1 |  Вводная |  8мин |  |
|  | 1.Построение, сообщение темы, строевые упражнения, строевой шаг. |  1 мин | Дежурный сдает рапорт о готовности класса к уроку.Команды строевых упражнений подает дежурный по классу |
|  | 2.Общеразвивающие упражнения в движении:ХОДЬБА: -НА НОСКАХ; -НА ПЯТКАХ;Бег: обычный, змейкой, со сменой лидера1.И.П.Основная стойка В ходьбе на каждый шаг симметричные движения руками: вперед, в стороны, вверх и вниз 2.И.П.Основная стойка 1-шаг левой ногой ,правую руку вперед 2-шаг правой, левую руку вперед 3-шаг левой ,руки с силой согнуть в  локтях 4-шаг правой ,руки вниз3.И.П. Основная стойка руки перед грудью 1-2 –рывки перед грудью 3-4–развести в сторону ладони вверх4.И.П.Стойка руки к плечам 1-4 –круговые движения вперед 5-8- круговые движения назад5. И.П. . Основная стойка руки перед грудь 1,3-шаг левой ногой, поворот туловища налево 2,4-шаг правой ногой , обратным движением вернуться в и.п. и поворот туловища направо6.И.П.. Основная стойка руки в сторону 1,2-шаг левой ногой, наклон влево,  3,4-шаг правой, выпрямиться и наклон вправо, 7.И.П. Основная стойка. 1-выпад вперед левой ногой ,дугами вперед руки вверх; 2- выпад правой вперед, дугами вперед руки вверх;8.И.П. Основная стойка. 1-3-два шага вперед , взмах левой ногой ,хлопок под ногой, 4- И.П. 5-8 –то же начиная с правой ноги;9.И.П. Основная стойка. Прыжки вперед с продвижением ,выпрямляя ноги; |   5 мин | ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ НА ОСАНКУ:СПИНА ПРЯМАЯЧетко под каждый шаг выполнятьДвижения рукамиКоординировать работу рукРывок Поворот туловища в противоположную сторонуправой рукой коснуться , носка правой ноги, правую за спину; левой рукой коснуться носка левой ноги, правую за спинувыпад глубокийнога прямая |
| **2** | **Основная** |  25 |  |