***Конспект урока по гимнастике для учащихся 5 класса.***

***Учитель Махичева И.Н.***

***Тема: Закрепление техники гимнастических элементов. Подвижные игры.***

***Дата проведения:***

 ***24.12.2014 года***

***Конспект урока по гимнастике для учащихся 5 класса.***

***УЧИТЕЛЬ Махичева И.Н.***

***Тема: Закрепление техники гимнастических элементов. Подвижные игры.***

**Цель урока**:   1. Приобщить учащихся к регулярным занятиям физическими упражнениями в целях здорового образа жизни.

 2.Воспитывать интерес, любовь к предмету, дисциплинированность, самостоятельность.

**Задачи урока:**

1.     Изучение комплекса упражнений со скакалками.

2.     Закрепление техники гимнастических упражнений: «рыбка», стойка на лопатках, мост, сед углом, складка, упражнения калланетики.

3.     Развитие силы, гибкости, внимания.

**Инвентарь:** компьютер, проектор, свисток, волейбольный мяч.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание | Дози-ровка | Организационно – методические указания |
| Вводная часть11 мин | 1. Построение,  приветствие, сообщение задач урока.

Слайд 12. Строевые упражнения:1) на месте;2) в движении 3. Ходьба:- на носках;- на пятках;- в полуприседе руки за спиной4. Бег:- равномерный;-змейкой-с остановкой по звуковому сигналу- приставными шагами;-на 4 счета высокое поднимание бедра, на четыре шага захлестывание голени.5. Комплекс ОРУ проводят ученики по 1 упражнению. | 1 мин  2 мин   2 мин   1 мин  5 мин  | Дежурный сдаёт рапорт о готовности класса к уроку.Команды: подает команды учитель1) «На - право!»; «На – лево!»; «Кругом!»2) «Шире шаг!», «Короче шаг!»Бег ученики выполняют в колонне по одному.   Следить  за осанкой при выполнении упражнений, восстановить дыхание. |
| Основная часть25 мин | 1)  Демонстрация слайдов и учащиеся фронтально выполняют упражнения, как показано на слайдах.Слайд 2Слайд 3Слайд 4Слайд 5Слайд 6Слайд 7Слайд 8Слайд 9Слайд 10Слайд 11Слайд 12Слайд 13Слайд 14Слайд 152) Подвижная игра «Квадрат».  | 15-20 мин5-8 мин  |    Ноги в коленном суставе не сгибать. Узнаём разновидности седов.Отвечают по одному. Если необходимо, исправляют ошибки друг друга.Спинку держать ровно. Носочки натянуты.Ноги в коленном суставе не сгибать.Туловище прамоеТянемся ножками к голове.Туловище вертикально.В пояснице не прогибаться.Прогнуться, руки в сторону.Руки и ноги выпрямить.Во время кувырка раскрываемся.Туловище параллельно полу.Руку вытягиваем вперёд.Соблюдать технику безопасности и правила игры. |
| Заключительная часть5 мин |  Построение, подведение итогов урока. (Какие качества развивались на уроке, для чего нужны упражнения, выполненные на уроке?). | 4 м    |     Выставление оценок. Домашнее задание: упражнения для брюшного пресса. |