***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 часть  11 мин | 1. Построение,  приветствие, сообщение задач урока.   Слайд 1    2. Строевые упражнения:  1) на месте;  2) в движении   3. Ходьба:  - на носках;  - на пятках;  - в полуприседе руки за спиной  4. 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 учитель  1) «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 часть  25 мин | 1)  Демонстрация слайдов и учащиеся фронтально выполняют упражнения, как показано на слайдах.  Слайд 2    Слайд 3    Слайд 4    Слайд 5    Слайд 6    Слайд 7    Слайд 8    Слайд 9    Слайд 10    Слайд 11    Слайд 12    Слайд 13    Слайд 14    Слайд 15    2) Подвижная игра «Квадрат». | 15-20 мин  5-8 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 прамое  Тянемся 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 часть  5 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. |