**План-конспект урока по физической культуре в 5 классе по теме «Кувырок вперед, назад»**

**Санникова Елена Анатольевна, учитель физической культуры,**

**МБС(К)ОУ для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья «Большеусинская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат VIII вида»**

**Задачи:** 1. Совершенствовать технику кувырка вперед, назад.

2. Развивать ловкость, гибкость, формировать правильную осанку.

3. Воспитывать дисциплинированность, трудолюбие, чувства товарищества.

**Инвентарь:** гимнастические маты, гимнастические обручи, обручи, гимнастические ленты, резиновые мячи.

**Слова для запоминания**: акробатика, кувырок вперед, кувырок назад, гимнастический мат, гимнастический обруч, гимнастическая лента.

**Ход урока:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Упражнения** | **Дозировка** | **Методические указания и рекомендации** |
| **Орг. момент** | - *Построение*  *- Сдача рапорта* | 5 мин | *Проверка домашнего задания (детям необходимо было узнать, по каким видам гимнастики наши гимнасты -чемпионы Лондона завоевали золотые медали).*  *Идет зима. На дорогах гололед. Бывают случаи, что при падении нам необходимо уметь группироваться.*  *Вопрос: Какие гимнастические упражнения включают в себя группировку?*  *Ответы учащихся*  Сообщение темы  и задач урока, эмоциональный настрой на урок. |
| **Разминочная (подготавливающая)** часть урока: | - *Равномерный бег* за направляющим по кругу, бег приставными шагами (правым, левым боком), с захлестыванием голени | 2 мин | Проводится под музыкальное сопровождение |
|  | - *Ходьба* на носках, на пятках на внутренней и наружной стороне стоп.  - *Ходьба* «змейкой» на всю ширину зала  - *Ходьба* строевым шагом.  В движении дети берут обручи на правое плечо и продолжают ходьбу по залу. | 2мин | Обратить внимание на осанку. |
|  | - *Комплекс ОРУ с большими обручами*, включающий различные наклоны, повороты, приседания, группировку | 10 мин  Каждое упражнение выполняется по 8 – 10 раз. | Обратить внимание на правильность выполнения упражнений |
| **Основная часть:** | -*Кувырок вперед, кувырок назад:*  1. Группировка в упоре присев;  2. группировка в положении лежа на спине:  - перекат вперед-назад;  - перекат вперед-назад;  - упор присев;  - кувырок вперед по разделениям;  3. из положения седа, с наклоном вперед – перекат на спину в группировке, обратным движением вернуться в и.п.;  4. кувырок назад с помощью другого ученика, из исходного положения упор присев 5. кувырок назад в упор на коленях;  *Психогимнастика*  *«Я великий гимнаст»*  -Эстафета с элементами гимнастики:  1. - пролезание через обруч  - кувырок вперед  - упражнение с резиновым мячом  2. – пролезание через обруч  - кувырок назад  - упражнение с резиновым мячом | 20 мин  10 мин  3 мин  8 мин | Повторить правила по ТБ и этапы выполнения комбинации упражнений, которую необходимо выполнить учащимся.  Упражнения выполняются на матах.  Выполнить подготовительные разминочные упражнения для мышц шеи: наклоны и повороты шеи, в исходном положении стоя, упор присев.  При выполнении кувырка назад из упора присев, разгибаясь, перекатиться на спину, энергично поднять согнутые ноги в коленях (принять положение плотной группировки). Продолжая перекат назад, поставить согнутые в локтях руки на пол возле головы, и опираясь на руки, перейти в упор присев.  Обратить внимание: голова должна быть наклонена вперед, до касания подбородком груди.  Для оказания помощи страховки необходимо, стоя сбоку на колене, надавить рукой под поясницу в направлении кувырка. При перевороте в упор поддерживать обучаемого за пояс с боков или со стороны спины и живота, слегка приподнимая вверх, с целью облегчения нагрузки на руки и шейные позвонки  Упражнение выполняется с музыкальным сопровождением, с гимнастическими лентами  (дети выполняют различные упражнения с гимнастическими лентами по своему желанию).  Класс делится на две команды.  Акробатические упражнения выполняются на матах.  Обратить внимание на правильное выполнение упражнений. |
| **Заключительная часть:** | Построение учащихся. Повторение темы урока и названий гимнастического инвентаря, применяемого на данном уроке.  Подведение итогов.  Учащихся награждаем «медалями» за участие в эстафете.  Домашнее задание.  Рефлексия. | 5 мин | «Медаль» учащиеся выбирают себе сами в соответствии с самооценкой своего участия в эстафете: красный цвет – отличные успехи, нет ошибок в выполнении заданий; оранжевый цвет – хорошо, были небольшие ошибки; желтый цвет – посредственно, было много ошибок. |