**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 темыи 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 минКаждое 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 мин10 мин3 мин8 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 позвонкиУпражнение 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. |