

**План-конспект урока физической культуры  
Омельченко Александра.**

Дата: 10.11.2022.

Класс: 1 Б

Тема: Совершенствование техники кувырка вперед.

Тип урока: Учебно-тренирующий.

Задачи:

Образовательная: Совершенствовать технику кувырка вперед.

Оздоровительная: Укрепление состояния здоровья, развитие ловкости, координации, силы;

Воспитательная: Формирование моральных и волевых качеств. Воспитание чувства самостоятельности.

Оборудование и инвентарь: судейский свисток, гимнастические маты.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<b>I</b>	<b>Вводная часть.</b> 1. Построение, приветствие, повторение техники безопасности, сообщение задач урока.	15 мин 1 мин	«Становись!», «Равняйся!», «Смирно!» Здравствуйте, задача нашего урока: Совершенствование техники кувырка вперед. Повторение техники безопасности.
	2. Строевые упражнения.	1 мин	«Нале-во!» 1,2; «Нале-во!» 1,2; «Напра-во!» 1,2; «Напра-во!» 1,2; «Кру-гом!» 1,2; «Кру-гом!» 1,2.
	3. Легкий бег 2 минуты	2 мин	«Напра-во!» 1,2; За направляющим влево в обход по залу шагом «Марш!» Легко бегом «Марш» Соблюдаем дистанцию. Правильная постановка стопы и контроль дыхания.
	4. Разминка в движении.  1 на носках 2 на пятках 3 рывки руками в стороны 4 круговые движение вперед-назад 5 выпады с поворотами в стороны	2 мин	Шагом «Марш!» Восстанавливаем дыхание. Глубокий вдох, руки вверх, выдох, руки вниз.
	5. Перестроение	1 мин	Перестроение детей в одну шеренгу спиной к матом.
	6. Комплекс ОРУ на гимнастических матах	8 мин	
	1. И.п.- сед на мате, упор руки сзади. 1-4 круговые вращения головой вправо;	7-8 раз	И.п. «Принять!»; упражнение «Начинай!»1-2-3- «Стой!»

<b>II</b>	5-8 круговые вращения головой влево		
	2. И.п.- сед на мате, руки сзади. 1 наклон головы вперед; 2 наклон головы назад; 3 наклон головы влево; 4 наклон головы вправо.	7-8 раз	И.п. «Принять!»; упражнение «Начинай!»1-2-3-«Стой!»
	3. И.п.- сед на мате, руки на мате. 1-2 скручиваем тело в правую сторону; 3-4 скручиваем тело в левую сторону.	7-8 раз	И.п. «Принять!»; упражнение «Начинай!»1-2-3-«Стой!»
	4. И.п.- сед на мате, упор руки сзади. 1-4 ступающие движения руками назад; 5-8 ступающие движения руками назад.	7-8 раз	И.п. «Принять!»; упражнение «Начинай!»1-2-3-«Стой!»
	5. И.п. – сед на мате, ноги шире плеч. 1-4 пружинящие наклоны вперед; 5-6 задержаться в наклоне.	7-8 раз	И.п. «Принять!»; упражнение «Начинай!»1-2-3-«Стой!»
	<b>Основная часть.</b>	20 мин	
	1. Подводящие упражнения к кувырку вперед		
	а) повторение группировки из положения стоя	7-8 раз	Повторение с детьми группировки
	б) перекат назад в группировке	7-8 раз	Повторение с детьми переката назад в группировке
	в) перекат назад с запрокидыванием ног за голову	7-8 раз	Повторение с детьми переката назад с запрокидыванием прямых ног вперед

<p><b>III</b></p>	<p>2. Кувырок вперед</p> <p>а) повторение техники выполнения</p> <p>б) наглядный показ</p> <p>в) выполнение и исправление ошибок</p> <p><b>Заключительная часть.</b></p> <p>1. Построение</p> <p>2. Подведение итогов урока</p> <p>3. Уход из зала</p>	<p>5 мин</p>	<p>Обратить внимание на все элементы кувырка вперед.</p> <p>Наглядный показ кувырка</p> <p>Помочь детям с правильным выполнением кувырка</p> <p>Класс, в одну шеренгу «Становись!»</p> <p>На сегодняшнем уроке мы совершенствовали вашу технику кувырка вперед, исправили ошибки.</p> <p>Урок окончен, до свидания.</p> <p>«Нале-во!» 1-2, из-зала в класс шагом «Марш!»</p>
-------------------	--	--------------	--