

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

II	5-8 круговые вращения головой влево		
	<p>2. И.п.- сед на мате, руки сзади. 1 наклон головы вперед; 2 наклон головы назад; 3 наклон головы влево; 4 наклон головы вправо.</p>	7-8 раз	И.п. «Принять!»; упражнение «Начинай!»1-2-3-«Стой!»
	<p>3. И.п.- сед на мате, руки на мате. 1-2 скручиваем тело в правую сторону; 3-4 скручиваем тело в левую сторону.</p>	7-8 раз	И.п. «Принять!»; упражнение «Начинай!»1-2-3-«Стой!»
	<p>4. И.п.- сед на мате, упор руки сзади. 1-4 ступающие движения руками назад; 5-8 ступающие движения руками назад.</p>	7-8 раз	И.п. «Принять!»; упражнение «Начинай!»1-2-3-«Стой!»
	<p>5. И.п. – сед на мате, ноги шире плеч. 1-4 пружинящие наклоны вперед; 5-6 задержаться в наклоне.</p>	7-8 раз	И.п. «Принять!»; упражнение «Начинай!»1-2-3-«Стой!»
	Основная часть.	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>III</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>Заключительная часть.</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>
-------------------	--	--------------	--