План – конспект

**Тема: Гимнастика**

**ЗАДАЧИ УРОКА:**

1. Обучение технике перекатов, кувырков, опорного прыжка.
2. Развитие быстроты, координации, прыгучести.
3. Воспитание интереса к занятиям физическими упражнениями, дисциплинированности, внимательности, трудолюбия.

**ТИП УРОКА:** обучающий.

**МЕТОД ПРОВЕДЕНИЯ:** фронтальный, поточный, групповой,индивидуальный, игровой

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | Дозировка | **Организационно -методическое указание** |
| **I** | Вводно- подготовительная часть | 9 мин |  |
| **1.** | 1. Построение, сообщение задач, правила техники безопасности | 1 мин | В одну шеренгу, дежурный сдает рапорт о готовности класса к уроку.  |
|  | 2. Техника безопасности на уроках физической культуры по разделу гимнастика | 1. мин
 |  |
|  | 3.Строевые упражнения: 1. Повороты «На-лево! На-право!Кругом!»;
2. «Становись! Разойдись»
 | 3 мин |  |
| **II** | **Основная** | 30 мин |  |
|  | 1. Ходьба:

На носках, руки на поясе;На пятках, руки за спину;На внешних сводах стопы, руки к плечам; внутренней стороне стопы, руки за голову | 2 мин | Следить за правильной осанкой учеников:голову держать прямо, лечи развернуть назад в стороны, спина прямая. |
|  | 2. Общеразвивающие упражнения в движении:  | 1. мин
 |  |
|  | 3.Бег1. Равномерный лицом вперед;
2. Спиной вперед;
3. Приставными шагами: левым, правым боком, руки в стороны;
4. Шаги галопа;
5. Шаги польки; И.п. ноги в третьей позиции, правая нога впереди. Счет «И»- подскок на левой, правую ногу прямую, слегка отдалив от пола, вывести вперед; «раз»-«и»-«два»-«и»-три переступания; правой-левой-правой; на следующий такт то же с левой ноги;
 | 5 мин | При выполнении танцевальных шагов следить за осанкой: прямая спина, голова смотрит вперед, плечи развернуты, руки на поясе. Обратить внимание на «легкость» подскока и приземление на переднюю часть стопы. Ученики выполняют движения по периметру площадки: по боковым и лицевым линиям баскетбольной площадки. |
|  | 4.Кувырок веред:  1. группировка в упоре присев; 2. группировка в положении лежа на спине; -перекат вперед-назад;- перекат правым, левым боком из положения упора присев; 3. кувырок вперед с шага; 4. кувырок вперед из упора присев; |  | Обратить внимание на положение головы. Круглую спину; слегка разведены колени, локти прижаты, захват рук чуть ниже колен.Исправить следующие ошибки: голова рано наклоняется вперед.Упражнения выполняются на матах в двух шеренгах, интервал между учениками 80-100 см. |
|  | 5. Опорный прыжок:  1. и.п. упор стоя на коленях на полу;- опираясь на руки и толкаясь ногами, принять упор присев, выпрямиться (руки вперед); 2. с 1-2 шагов вскочить в упор стоя на коленях и, опираясь руками, соскочить назад на гимнастический мостик; 3. вскок в упор стоя на коленях, упор присев, выпрямляясь соскок; 4. прыжок в упор присев и соскок прогнувшись. |  | Упражнения выполняют через коня в ширину, гимнастического козла высотой до 90 см.Отталкиваться надо в момент сгибания тела: когда ученик ноги ставит на снаряд. Прямые руки уже надо поднять вверх и довести примерно до уровня плеч. Продолжая начавшееся движение, ученик выпрямляется и отталкивается ногами. Его страхуют, стоя сбоку от снаряда или у места приземления, лицом к снаряду. Держать за руку выше локтя. |
| **III** | **Заключительная** | 1. мин.
 |  |
|  | 1. Подвижная игра «Боевые петухи»
 | 5 мин. |  |
|  | 1. Построение, подведение итогов
 | 2 мин. |  |