План-конспект урока гимнастики на тему:Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Кувырок вперед в группировке.

**Дата проведения:**

**Место проведения:** спортивный зал

**Учитель:** Ясменко Руслан Александрович

**Класс:** 2 «В»

**Тема:** «Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Кувырок вперед в группировке»

**Цель урока:** Добиваться правильного выполнения кувырка вперед совместно с группировкой.

**Задачи урока:** 1. Совершенствовать технику выполнения кувырка вперед;

2. Воспитывать чувство коллективизма при выполнении

общеразвивающих упражнений;

3. Развивать: силу, гибкость.

**Тип урока:** повторение и закрепление, формирование умений и навыков

**Оборудование и инвентарь:** секундомер, свисток, гимнастические маты, гимнастические палки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Содержание урока** | **Дози ровка** | **Организационно-методические указания** |
| **Вводно-подготовительная часть – 15 мин.**  **Вводно-подготовитель**  **ная часть – 15 мин.** | 1. **Построение**  2. **Сообщение задач урока** | 30 сек  30 сек | Обр. вним. на форму  Четко, ясно |
| 3. **Ходьба:**  - на носках  - на пятках  - на внешней стороне стопы  - на внутренней стороне стопы | 1/4 кр  1/4 кр  1/4 кр  1/4 кр | Руки вверх  Руки в стороны  Руки на пояс  Руки за голову |
| 4. **Бег:**  - обычный  - приставным правым боком  - приставным левым боком  - с высоким подним. бедра  - сгибая ноги назад | 2 кр  1/4 кр  1/4 кр  1/4 кр  1/4 кр | Сохраняя осанку  С вращением рук назад,  С вращением рук вперед прыгать выше  Колени выше  Пятками касаться ягодиц |
| 5. **ОРУ в движении:**  **-** упражнение «ножницы»  - отведение рук назад на 4 счета  - повороты под каждый шаг: шаг левой поворот влево, шаг правой – поворот вправо  - прыжками в приседе | 4 раза  4 раза  6-8 раз  10 раз | Руки вперед, локти не сгибать  Руки прямые, локти не сгибать  Руки за голову, смотреть прямо перед собой.  Руки произвольно |
| 6. **ОРУ на месте:**  1) И.п.- ст-ка, ноги на ширине плеч, палку вниз за спину  1-4 - вращение головой влево  5-8 – тоже самое в другую сторону;  2) И.п.- ст-ка, ноги на ширине плеч, палку вниз  1-палку на грудь  2-палку вверх  3-палку на грудь  4-палку вниз  3) И.п. ст-ка, ноги на ширине плеч, палка в левой руке  1-руки вперед, перехватить палку правой рукой  2- палка в правой руке  3- 1 палку в левую  4- И.п.  4) И.п.- ст-ка ноги вместе, палку вниз.  1- палку вверх, левую ногу назад на носок-прогнуться.  2-И.п.  3-палку вверх, правую ногу назад на носок-прогнуться.  4- И.п.  5) Приседания  И.п.- ноги на ширине плеч, палку вниз  6) И.п. стойка, палку вниз  1- прыжком, ноги врозь, палку вверх  2- прыжком в и.п.  3-4 - то же самое | 4 раза  4 раза  4 раза  4 раза  8 раз  4 раза | Сохранять осанку  Выполнять четко под счет  Руки точно в стороны параллельно полу  Прогибаясь - посмотреть в потолок  Приседая, палку вперед  Выполнять энергично под счет |
|  | | | |
| **Основная часть –**  **25 мин.**  **Основная часть – 25 мин.** | Подготовка к основным упражнениям.  1) Из упора присев перекат назад и перекатом вперед упор присев.  2) Упор, лежа прогнувшись.  **Техника выполнения**:  Из упора присев кувырок вперед в упор присев в группировке.  После первого кувырка поставить руки на мат и, не задерживаясь, выполнить второй, третий кувырок.  **Игра на внимание.**  **«Класс, смирно!»** | 6-8 раз  4 раза  2-3 подхода  5 мин | Перекаты выполняем в группировке.  Смотреть в потолок    При выполнении кувырка подбородок прижимать к груди.  Повторяем за учителем по команде «Класс» |
|  | | | |
| **Заключительная часть – 5 мин** | **1. Построение**  **2. Подведение итогов**  **3. Сбор инвентаря**  **4. Уход из зала** | 30 сек  2 мин  1,5 мин  1 мин | Выставить оценки, отметить лучших, указать на ошибки  Ничего не забыть |