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 сек30 сек | Обр. вним. на формуЧетко, ясно |
| 3. **Ходьба:**- на носках- на пятках- на внешней стороне стопы- на внутренней стороне стопы | 1/4 кр1/4 кр1/4 кр1/4 кр | Руки вверхРуки в стороныРуки на поясРуки за голову |
| 4. **Бег:**- обычный- приставным правым боком- приставным левым боком- с высоким подним. бедра- сгибая ноги назад | 2 кр1/4 кр1/4 кр1/4 кр1/4 кр | Сохраняя осанкуС вращением рук назад, С вращением рук вперед прыгать вышеКолени вышеПятками 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 раза4 раза 6-8 раз10 раз | Руки вперед, локти не сгибатьРуки прямые, локти не сгибатьРуки за голову, смотреть прямо перед собой.Руки произвольно |
| 6. **ОРУ на месте:**1) И.п.- ст-ка, ноги на ширине плеч, палку вниз за спину1-4 - вращение головой влево5-8 – тоже самое в другую сторону;2) И.п.- ст-ка, ноги на ширине плеч, палку вниз1-палку на грудь2-палку вверх 3-палку на грудь4-палку вниз3) И.п. ст-ка, ноги на ширине плеч, палка в левой руке1-руки вперед, перехватить палку правой рукой2- палка в правой руке3- 1 палку в левую4- 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) ПриседанияИ.п.- ноги на ширине плеч, палку вниз6) И.п. стойка, палку вниз1- прыжком, ноги врозь, палку вверх2- прыжком в и.п.3-4 - то же самое | 4 раза4 раза4 раза4 раза8 раз4 раза | Сохранять осанкуВыполнять четко под счетРуки точно в стороны параллельно полуПрогибаясь - посмотреть в потолокПриседая, палку впередВыполнять 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 раз4 раза2-3 подхода5 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 сек2 мин1,5 мин1 мин | Выставить оценки, отметить лучших, указать на ошибкиНичего не забыть |