**Наименование учреждения ГУ СОШ №14**

**ФИО Хасанов Тимур Митхатович**

**Должность Рук. МОФК**

**Стаж работы 8 лет**

**Категория Первая**

**Предмет Физическая культура**

**План-конспект урока по гимнастике.**

****

**Задачи урока:**

1. Обучение технике кувырка вперед, назад, стойке на лопатках.

2. Развитие ловкости, гибкости.

3. Воспитание дисциплинированности, трудолюбия.

**Тип урока:** обучающий.

**Метод проведения:** индивидуальный, фронтальный, групповой.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Инвентарь:** гимнастические маты.

**Время проведения:** длительность урока 40 минут.

**Дата проведения:** 22.11.2017г.

**Класс**: 6«А» класс.

**Учитель:** Хасанов Тимур Митхатович

**Предмет:**Физическая культура

**Школа:** СОШ № 14

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть  урока | Содержание | Дозировка | ОМУ   (организационно-методические указания) |
| **I** | **Вводная** | **12** |  |
| 1. Построение, сообщение задач урока. | 1 мин | Готовность класса к уроку, обратить внимание на внешний вид. |
| 2. Строевые упражнения: повороты, строевой шаг. | 1 мин | Выполняют упражнения под команду |
| 3. Разновидности ходьбы:   * спиной; * на носках; * на пятках; * перекаты; * наклоны; | 2 мин | При выполнении разновидностей ходьбы следить за осанкой и положением рук: в стороны или на поясе. |
| 4. Разновидности бега:   * приставным шагом правым боком; * приставным шагом левым боком; * спиной вперед; * захлестывание голени; * с высоким подниманием бедра; * со взмахом прямых ног вперед; * со взмахом | 4 мин | Беговые упражнения выполняют через середину зала в колонну по два, друг за другом. При выполнении беговых упражнений  соблюдать дистанцию, следить за осанкой и правильностью выполнения упражнений. |
|  |
| Общеразвивающие упражнения:  И. п.: о. с.,  руки на поясе.  1-подняться на носки, руки вверх;  2-опуститься на стопу, руки на плечи;  3-подняться на носки, руки вверх;  4-И.п.  И. п.: о. с., руки на поясе.  1-руки вверх, прогнувшись, правая нога назад на носок;  2-И. п.  3- руки вверх, прогнувшись, левая нога назад на носок;  4-И. п.  И. п.: о. с., руки к плечам.  1-поворот туловища в левую сторону, руки в стороны;  2-И. п.  3- поворот туловища в правую сторону, руки в стороны;  4-И. п.  И. п.:  ноги врозь, руки на поясе.  1-повернуть туловище влево;  2-наклониться вперед;  3-выпрямиться;  4-повернуть туловище в И.П.;  5-повернуть туловище вправо;  6-наклониться вперед;  7-выпрямиться;  8-повернуть туловище в И.П.;  И. п.: о. с., руки на поясе.  1-упор присев;  2-упор лежа;  3-упор присев;  4-И. п.  И. п.: о. с., руки на поясе.  1-упор присев;  2-упор лежа;  3-правая нога в бок, на носок;  4-упор лежа;  5-левая нога в бок, на носок;  6-упор лежа;  7-упор присев;  8-И. п. | 4 мин  3-5 раз  3-5 раз  3-5 раз  3-5 раз  3-5 раз | ОРУ выполняется после показа учителя, под счёт.  Во всех упражнениях обратить внимание на исходное положение, правильную осанку: спина прямая, голова приподнята, плечи развернуты, ноги не согнуты.  При выполнении упражнений между учащимися должен быть определенный интервал, позволяющий активно выполнять упражнения.  При выполнении упражнения: спина прямая, корпус прямо.  C:\Users\Вышка\Desktop\Открытый-урок-гимнастики-в-МОУ-Гимназия-№89-1-1024x578.jpeg |
| **II** | **Основная** | **19** |  |
| 2. Кувырок вперед, назад.   * Группировка в упоре присев; * Кувырок вперед, подводящие упражнения; * «качалка» - перекат вперед – назад; * перекат вперед – назад – упор присев; * упор присев – кувырок вперед – упор присев; * упор присев – перекат назад, кисти поставить на пол у головы – вернуться в исходное положение; * кувырок назад в упор на коленях; * кувырок назад из исходного положения: упор присев; * кувырок вперед – кувырок назад. | 8 мин  10 раз  10 раз  6 раз  10 раз  5 раз  5 раз  10 раз | Вперёд — кувырок исполняется из упора присева путём переката. Группировка берётся сразу после начала кувырка.  Из упора присев перехватить руками середину голени и выполнить перекат назад, коснувшись лопатками пола, вернуться в исходное положение.  При выполнении кувырка назад, обратить внимание на постановку рук.  Указать на типичные ошибкиC:\Users\Вышка\Desktop\images.jpg |
| 3. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев:   * стойка с согнутыми ногами; * стойка с прямыми ногами (со страховкой, без страховки) | 5 мин | Из упора присев перехватить руками середину голени и выполнить перекат назад. Коснувшись лопатками пола, упереться руками в поясницу, выпрямить ноги. Туловище должно быть прямым, локти широко  не разводить. |
| **III** | **Заключительная** | **9** |  |
| 1. Подвижная игра «Третий лишний»  2. Игра на внимание «Класс смирно» | 6 мин | Игроки стоят по кругу парами друг за другом. Выбирают двух водящих, один из которых становится «пятнашкой», а другой – убегающим. Убегающий становится впереди любой из пар, а оказавшийся третьим убегает. |
| 2. Построение, подведение итогов урока | 3 мин | **Домашнее задание:** упражнение на мышцы брюшного пресса. |