**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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частьурока | 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 мин3-5 раз3-5 раз3-5 раз3-5 раз3-5 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 мин10 раз10 раз6 раз10 раз5 раз5 раз10 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. |