**План-конспект**

**проведения урока физической культуры № 31**

**Тема  урока:** гимнастика

**Цель:** Развитие интереса к гимнастике и универсальных способностей посредством двигательного опыта обучающихся в спортивной и игровой деятельности. **Задачи:**

1. Разучить технику выполнения переката назад в группировке с последующей опорой рук за головой

2. Развивать физические качества: гибкость, ловкость, координацию движений  
3. Воспитывать дисциплину, терпение, трудолюбие, ответственность, взаимовыручку.

**Тип урока:** обучающий.

**Форма урока**: урок с элементами игры.

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

**Место проведения:** спортивный зал.

**Оборудование**: маты

**Используемые технологии и методы**: фронтальный метод, игровые технологии.

**Длительность:** 45 минут

**Подготовительная часть**(10-12 мин.). Построение. Сообщение темы и задач урока. Строевые упражнения (по­вороты на месте). Перестроения из одной шеренги в две и обратно. Ходьба (выполнение команд шире шаг, короче шаг), Ходьба по залу с заданиями на осанку, с изменением положения рук:

а) на носках,   
б) на пятках,   
в) спортивная ходьба с переходом на медленный бег.

специальные беговые упражнения,

- высоко поднимая бедро

-с захлестыванием голени

-приставными шагами вправо (влево)

-спиной вперед

ходьба, упражнения на восстановление дыхания.

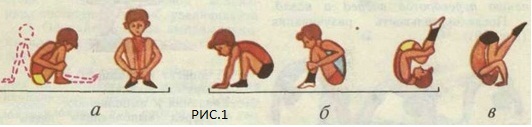
**Комплекс ОРУ № 2**

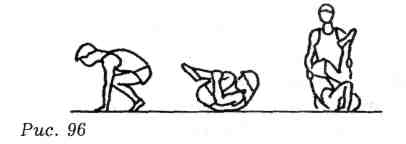
1. Исходное положение — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны головы вперед на счет “раз”, исходное положение на “два”, “три” наклон головы назад, “четыре” исходное положение. Проделать десять раз.
2. Исходное положение — то же. Круговые движения головой на четыре счета по часовой стрелке. Затем в обратную сторону. Упражнение повторить пять раз.
3. Исходное положение — руки опущены вдоль тела, ноги на ширине плеч. Круговые движения плечевыми суставами вперед — шесть раз. Затем — назад шесть раз. Повторить четыре раза.
4. Исходное положение — руки вытянуты вперед, кисти сжаты в кулаки. Круговые движения кулаками по часовой стрелке — десять раз, против часовой стрелки — десять раз. Повторить пять раз.
5. Исходное положение — ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на высоте груди. На счет “раз—два” дважды отвести руки назад до упора, на счет “три—четыре” — отвести назад прямые руки. Повторить десять раз.
6. Исходное положение — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повороты верхней части туловища при неподвижном тазе. На “раз” — поворот направо, “два” — исходное положение, “три” — поворот налево, исходное положение. Повторить шесть раз.
7. Исходное положение — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения таза по и против часовой стрелки, каждое круговое движение на четыре счета с последующей сменой направления. Повторить десять раз.
8. Исходное положение — ноги на ширине плеч, руки на поясе. На счет “раз” наклониться и коснуться кистями левой стопы, “два” — коснуться пола между ступнями, “три” — коснуться правой стопы, “четыре” — исходное положение.
9. Приседания на обеих ногах, руки вытянуты вперед, пятки вместе и не отрываются от пола. Выполнить двадцать раз.
10. Прыжки на месте: на обеих ногах — 20 раз, на левой и правой ноге по очереди — по 15 раз.

**Основная часть**(25-27 мин.).

**Перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой**  
Показ, рассказ.

Последовательность обучения:

Перекаты в группировке. Группировка — положение согнув ноги с захватом руками за голени.  
Указания к выполнению (рис. 1 ):  
а) группировка сидя. Из положения сидя согните ноги, возьмитесь руками за середину голеней, голову на¬клоните на грудь, колени разведите и прижмите к груди. Сделайте упражнение несколько раз подряд, ускоряя движения. То же в положении приседа. То же в положении лежа на спине;  
б) перекаты назад и вперед из упора присев. Возьмитесь руками за голени и, уплотняя группировку, сделайте перекат назад, до опоры нашею и голову; не останавливаясь и сохраняя группировку, сделайте перекат вперед и встаньте в упор присев, не помогая себе руками. То же, начиная перекат из основной стойки, захватывая группировку во время приседания и вставая после переката вперед. То же, но перед перекатом и после него сделайте высокий прыжок вверх. Затем перекат назад до опоры руками о пол.  
 Упражнение. Из упора присев выполнить перекат назад с опорой ла­донями согнутых рук за головой, при­жав подбородок к груди, фиксируя  
крайнюю точку переката с помощью (рис. 2). Держать 3,5 сек. Выполнить 3 раза.

  
Рис 2.

**Заключительная часть**(3-5 мин). По­строение в одну шеренгу.

**Игра "3-13-33"**- на внимание, на двигательную память.Ведущий говорит: 3 - это руки вверх, 13 - это руки вперед, 33 - это руки на пояс. Ведущий говорит любую цифру, ребята должны показать движение соответствующее этой цифре. Если не верно - шаг вперед. Подводится итог.

**Подведение итогов урока**. Указываю на ошибки, называю лучших. Выставляю и комментирую оценки. Выполнение перекатов.