**План - конспект**

**по гимнастике для учащихся 6 класса**

**Дата: 19.02.2014г. 14:25-15:15**

**Место и время:** спортивный зал 30 мин.

**Задачи:**

1. Повторить строевой шаг.

- кувырок вперед,

- Из стойки на коленях перекат вперед прогнувшись с опорой на руки

2. Развитие физических качеств

**Методы проведения:** Поточный**,** фронтальный, групповой,

**Инвентарь:** Скакали, скамейки,

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ч/У** | **Содержание урока** | **Доз-ка** | **ОМУ** |
| **1.**  **4 мин**.  **2.**  **23 мин.**      **3.**  **3 мин** | **1. Построение**, рапорт, приветствие, сообщение задач урока.  **2. Строевые упражнения**.  **3 Разновидности ходьбы:**  **4. Ходьба** с восстановлением дыхания.    **ОРУ**  - кувырок вперед  - разновидности кувырков  - из стойки ноги врозь с опорой на руки и без опоры; - лежа на спине, подтягивая ноги силой;  - поднимание туловища из и.п лежа на спине, руки за головой  - то же лежа на животе  - прыжки на скакалке  - отжимания  **-** приседания  - эстафета  - упражнения на восстановление  **1.** Построение, подведение итогов урока.  **2.** Домашнее задание: Прыжки на скакалке.  **3.** Прощание | 1 мин  1 мин  1 мин  1 мин    15 мин  8мин  3мин | Внимание на внешний вид учащихся.  Внимательно слушать и выполнять  команды учителя.  Между кувырками выполнять упражнения на расслабление  Поточный способ    Организованный уход |