**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 мин1 мин1 мин1 мин 15 мин 8мин 3мин  | Внимание на внешний вид учащихся.Внимательно слушать и выполнятькоманды учителя.Между кувырками выполнять упражнения на расслабление Поточный способ  Организованный уход |