**План конспект урока по гимнастики**

**Место проведения:** спортивный зал МБОУ Карпиловской ООШ

**Задачи:**

1.Обучения техники кувырка вперед.

2.Совершенствование опорного прыжка ноги врозь

3.Развитие физических качеств: « гибкость»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Содержания, занятия, материалы** | **Дозировка** | **ОМУ** |
| **Подготовительная часть 10 мин** | 1.Построение в шеренгу, приветствие. Рапорт. Сообщение задач урока. | 1 мин | Обратить внимание на форму. Объявить что за выполнение задания. Дать задание освобожденным от занятия |
| 2.Хотьба с заданием:Ходьба на носках, руки вверх;Ходьба на пятках, руки на пояс;Ходьба с наклонами на каждый шаг;Перекатом с пятки на носок, руки на пояс;На внешней стороне стопы, руки на пояс;На внутренней стороне стопы, руки на пояс;В полуприседе, руки на пояс;В полном приседе, руки на пояс; | 30с30с30с30с30с30с30с30с | Соблюдение дистанции два шагаСпина прямая. Тянем носок.Спина прямая.Наклоны глубже. Руками достаем до пола.Прямая спина. Качество переката.Прямая спина.Спина прямая.Качественный присед. Прямые руки.Качественный присед. |
| Бег с заданием:С высоким подниманием колен, руки на пояс;С сгибанием ноги назад, руки за спиной;С высоким подниманием бедра;С взмахами прямых ног вперед, руки в верху;С взмахом прямых ног назад, руки за спиной;С взмахом ног в стороны, руки на пояс;Приставными шагами правым, левым боком, руки на пояс;Скрестным шагом правым, левым боками, руки на пояс;Спиной вперед;Ходьба с восстановлением дхания | 20с20с20с20с20с20с20с20с20с1мин | Соблюдение дистанции 2 шагаСпина прямая. Подъем колен выше.Захлест резчеБедро выше, спина прямаяРуки и ноги прямые, сохранение ритмаНоги прямые, сохранение ритмаНоги прямые, сохранение ритмаПодскоки вышеСохранение ритма, спина прямаяСпина прямая, смотрим через левое плечеВдох через нос, выдох через рот |
| ОРУ на месте:I.И.п. – ноги врозь, руки на пояс1.Наклон головы вперед,2.назад,3. вправо4. влевоII.И.п. – ноги врозь, руки в стороны, согнуты в локтях, кисти к плечам.1-4 круговые вращения согнутых рук вперед;5-8 то же назадIII.И.п. – ноги врозь, руки перед грудью согнуты в локтях.1-2 отведение согнутых рук назад3-4 отведение прямых рук в стороны с поворотом туловища вправо5-8 то же, с поворотом туловища влево.IV.И.п. ноги врозь, руки на пояс.1-2 наклоны туловища в левую сторону3-4 то же в правуюV.И.п.-о.с.1 руки вверх, прогнутся2 присед, руки вперед3 наклон вперед, коснуться пола4 и.п.VI.И.п.- ноги врозь, руки на пояс1 наклон к правой ноге, рукам коснуться ноги2 наклон вперед, руками коснуться пола3 наклон к левой ноге, руками коснуться ноги4 и.п. | 6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз | Спина прямая, ноги прямые, наклоны плавней.Спина прямая, Амплитуда при круговых движениях больше.Спина ровно, руки прямые. Смотрим вперед.Наклон глубже, ноги прямые, спина ровно.Руки прямые, присед глубжеСпина прямая, ноги прямые, наклоны глубже |
| **Основная часть 30 мин** | 1.а)группировка в упоре присев;качалка» - перекат вперёд- назад;перекат вперёд- назад – упор присев; упор присев – кувырок вперёд – упор присев;Кувырок вперед из упора присев до упора присев.Из упора присев, наклоняясь вперед, поставить руки на ширину плеч впереди ступней и перенести на них тяжесть тела. Сгибая руки и полностью выпрямляя ноги, наклонить голову к груди, приблизить затылок к мату; оттолкнуться ногами и, группируясь, мягко перекатиться вперед до упора присев без дополнительной опоры руками.Перестроение из одной колонны в две через центр спорт.зала.Поводящие упражнения:- Стоя в упоре на мостике -толчок ногами с места не отрывая рук от козла- Толчок ногами с места, ноги врозь, приземление на мостик.- Толчок ногами, ноги врозь, с разбега приземлиться на мостик.При толчке ноги вместе, поднять высоко таз. Во время выполнения прыжка, ноги прямые, по шире. Приземление на согнутые ноги, руки вперед-вверх.**Техника прыжка**.Разбег-наскок на мост-толчок ногамиФазы:- разбег;- наскок на мостик;- толчок ногами;- полет до толчка руками;- толчок руками;- полет после толчка руками;- приземление.Прыжок выполняется с разбега, толчком ногами от мостика потянутся руками к опоре, поставить руки на козла, отталкиваясь развести ноги, руки вверх – в стороны, разгибаясь приземлиться.полет после толчка рук- приземление. | 2 мин4-5 подходов3 мин.4мин | Спина круглаяОбратить внимание учащихся на правильность постановки рук на мат в начале кувырка и в фазе выхода из кувырка **C:\Users\настя\Desktop\konspiekturokaporazdielughimnastika_1.png**Выполнять поочередно через одного из каждой колонныПри толчке ноги вместе, поднять высоко таз.Ноги не сгибатьНоги точно в сторонуC:\Users\настя\Desktop\plan-konspiekt-otkrytogho-uroka-po-distsiplinie-1_1.jpegРазбег должен быть максимально быстрым, для подбора ног лучше бежать короткими быстрыми шагами Следует обратить внимание на то, чтобы толчок ногами выполнялся почти одновременно с толчком руками. Толчок должен быть направлен вверх, после толчка развести ноги врозь поширена согнутые ноги, руки вперед-вверхПоддерживать гимнаста под грудь и за руку выше локтя. |
| **Заключительная часть 5 мин.** | Упражнения на восстановление дыханияПостроение. Подведение итогов занятия.  | 5 мин | Ученики оценивают друг друга в парах. |