**План-конспект №3**

**по гимнастике в 5 классе.**

Цель урока:развитие гибкости

Задачи:

1. Закрепление кувырка вперед, назад.
2. Совершенствование стойки на лопатках
3. Обучение комбинации: кувырок вперед, 1 кувырок назад, стойка на лопатках

Воспитывать дисциплинированность.

Оборудование: свисток, маты гимнастические

Метод проведения: поточный, индивидуальный.

место проведения: малый зал

Время проведения: 45 мин.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Часть урока. Содержание. | Дозировка | ОМУ |
| 1. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ
2. Построение класса, приветствие, напомнить о Т.Б на уроке. Сообщение задач урока
3. Строевые упражнения:
4. Выполнение команд: «Равняйсь! Смирно! Вольно!»
5. Упражнения на осанку:
6. Ходьба на носках
7. Ходьба на пятках
8. Ходьба в полуприсяде
9. Бег
10. Упражнение на восстановление дыхания
11. Общеразвивающие упражнения:
* И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе

1 – наклон головой вперед2 – наклон головой назад3 – наклон влево4 – наклон вправо* И.п. ноги на ширине плеч, правая рука вверху, левая внизу.

1-2 – рывковые движения ;3-4 – тоже со сменой рук.* И.п. ноги на ширине плеч, руки вверху

1-4 – круговые вращения руками вперед5-8 –круговые вращения руками назад* И.п. ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища

1 – наклон к левой ноге2 – наклон к полу3 – наклон к правой ноге4 – И.п.* И.п. тоже

1-2 – наклон влево, правая рука вверх, левая вдоль туловища3-4 – наклон вправо, левая рука вверх, правая вдоль туловища* И.п. выпад правая впереди, левая сзади прямая, руки на поясе

1-3 пружинистые полуприседания на правой ноге4 – смена ног прыжком1-3 пружинистые покачивания на левой ноге* И.п. сед на правой ноге, левая в сторону прямая, руки на поясе

1-2 – перенос веса тела на левую ногу3-4 – перенос веса тела на правую ногу* И.п. ноги вместе, руки на поясе

1-3 – прыжки на месте4 – поворот ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ1. Совершенствование кувырка вперед
2. Выполнение подводящих упражнений
3. Повторение кувырка вперед:

И.п. упор присев, по сигналу выполнить кувырок вперед после чего прийти в И.п.1. Выполнить 3 кувырка вперед подряд
2. Закрепление стойки на лопатках
3. Объяснение и показ учителем
4. Выполнить стойку на лопатках
5. Выполнение стойки на лопатках после кувырка вперед
6. Разучивание комбинации: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках
7. Объяснение и показ учителем
8. Выполнение комбинации учащимися
9. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ
10. Заминочный бег( бег трусцой)
11. Построение класса, подведение итогов, выставление оценок, домашнее задание
 | 10-12 мин.30 сек2 мин0,5 круга0,5 круга0,5 круга2 мин30 сек30 сек7-8 мин6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз23-28мин7-8 минут2 минуты5 раз3-4 минуты7-8 минут2 минуты2-3 минуты2-3 минуты8-9 минут2-3 минуты5-6 минут5 минуты | Обратить внимание на форму учащихсяСтрого за направляющимРуки вверх, ладони во внутрьРуки за голову, спина прямаяРуки на поясеНогу ставить с передней части стопыРуки через стороны вверх – вдох, через стороны вниз - выдохВыполнять четко по подсчет, в спокойном темпеРывки резче, руки прямыеСоблюдать амплитуду движенийНаклон глубже, ноги прямыеНаклон четко в сторону, рука прямаяНога которая сзади всё время прямаяНе подниматьсяВыполнять четко с поворотом кругомПерекаты на спине в группировке и с отталкиванием рукамиПодбородок прижать к грудиОбратить внимание на правильное выполнениеНосочки натянуты, таз подавать вверх-впередОтметить лучших, организовать уход из залаСледить за правильной постановкой стопы  |