**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 вперед  2 – наклон головой назад  3 – наклон влево  4 – 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 вперед  5-8 –круговые вращения руками назад   * И.п. ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища   1 – наклон к левой ноге  2 – наклон к полу  3 – наклон к правой ноге  4 – И.п.   * И.п. тоже   1-2 – наклон влево, правая рука вверх, левая вдоль туловища  3-4 – 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 ноге  4 – смена ног прыжком  1-3 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 ногу  3-4 – перенос веса тела на правую ногу   * И.п. ноги вместе, руки на поясе   1-3 – прыжки на месте  4 – поворот  ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ   1. 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 сек  2 мин  0,5 круга  0,5 круга  0,5 круга  2 мин  30 сек  30 сек  7-8 мин  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  23-28мин  7-8 минут  2 минуты  5 раз  3-4 минуты  7-8 минут  2 минуты  2-3 минуты  2-3 минуты  8-9 минут  2-3 минуты  5-6 минут  5 минуты | Обратить внимание на форму учащихся  Строго за направляющим  Руки вверх, ладони во внутрь  Руки за голову, спина прямая  Руки на поясе  Ногу ставить с передней части стопы  Руки через стороны вверх – вдох, через стороны вниз - выдох  Выполнять четко по подсчет, в спокойном темпе  Рывки резче, руки прямые  Соблюдать амплитуду движений  Наклон глубже, ноги прямые  Наклон четко в сторону, рука прямая  Нога которая сзади всё время прямая  Не подниматься  Выполнять четко с поворотом кругом  Перекаты на спине в группировке и с отталкиванием руками  Подбородок прижать к груди  Обратить внимание на правильное выполнение  Носочки натянуты, таз подавать вверх-вперед  Отметить лучших, организовать уход из зала  Следить за правильной постановкой стопы |