МОУ Ишненская СОШ

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

Урока по гимнастике в 6 классе

Дата проведения: 21.11.2017

Время проведения: 10. 00

Место проведения: спортивный зал

Учитель: Петров Юрий Валерьевич

**Тип урока:** комбинированный

**Цель урока:** закрепление и совершенствование гимнастических упражнений по акробатике и на канате, разностороннее физическое развитие учащихся с помощь гимнастических упражнений, укрепление здоровья.

**Задачи урока:**

* ***Образовательные***
* Закреплять группировку, перекаты в группировке, кувырок вперед, боком
* Совершенствовать элементы упражнений на канате в три приема
* Осваивают технику выполнения гимнастического моста из положения лёжа на спине
* Совершенствовать кувырка вперёд, боком
* **Развивающие**
* Развивать вестибулярный аппарат, силу мышц рук, брюшного пресса и координации движения
* Формировать правильную осанку.
* **Воспитательные**
* Создать благоприятные условия для воспитания самоконтроля и самооценки достигнутых результатов.
* Воспитывать у детей самостоятельности, дисциплинированности, чувство коллективизма.

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь:** гимнастические маты, брусья, скамейка, гимнастическая стенка.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методическое указания** |
| 1 | ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ | 16 МИН |  |
|  | 1.Построение,рапорт, приветствие, задачи урока. | 1 мин | Обратить внимание на внешний вид.  |
|  | 2.Строевые упражнения. Повороты налево, направо ,кругом, пол-поворота | 1 мин | Следить за правильностью выполнения |
|  | 3. Ходьба, разновидности ходьбы с выполнением заданий (на носках, руки вверх; на пятках, руки за головой; в полуприседе, руки на поясе; в приседе, руки на колени) | 1 мин  | Обратить внимание на осанку: спина прямая, плечи отвести назад |
|  | 4.Бег по кругу, «змейкой», противоходом | 2 мин | Класс выполняет варианты бега по команде учителя |
|  | 5.Перестроение через центр в колонну по четыре | 30 сек | Дистанция и интервал 2 метра |
|  | 6.ОРУ без предметов (проводит упражнение один из учеников) | 5 мин | Следить за правильной последовательность выполнения упражнений |
|  | 1) Упражнение на осанку |  |  Следить за речью ученика |
|  | 2)Упражнение на мышцы шеи |  | Следить за показом ученика |
|  | 3)Упражнение на плечевой пояс (рывковые движения) |  | Локти вниз не опускать |
|  | 4)Упражнение на плечевой пояс(круговые движения) |  | Руки прямые |
|  | 5)Упражнение на прямые мышцы спины и живота |  | Ноги в коленях не сгибать |
|  | 6)Упражнение на косые мышцы живота и спины |  | Глубже наклон |
|  | 7)Упражнение на мышцы бедра |  | Выше мах, нога прямая |
|  | 8)Упражнение на коленный сустав |  | Спину держать прямо |
|  | 9)Упражнение на голеностопный сустав |  | Выше прыжок |
|  | 8.Упражнения в партере | 5 мин | Рекомендации к упражнениям  |
|  |  Переноска матов к месту занятий | 30 сек | 4 дорожки из матов |
|  | 1)Упражнение на голеностоп |  |  |
|  | 2)Упражнение на коленный сустав 2 упражн. |  | Упор руки сзади |
|  | 3)Упражнение на мышцы бедра 2 упраж. |  | Выше бедро |
|  | 4)Наклоны 2 упражнения |  | Глубже наклон |
|  | 5)Повороты |  |  |
|  | 6)Упражнения в упоре на коленях |  | Спина круглая |
| 2 | **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ** | **25 МИН** |  |
|  | 1. Построение. Распределение учеников на три отделения. Показ упражнений | 3 мин | Построение дальний правый угол зала.Развести три отделения к месту занятия |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 1 отделение  |  |  |
|  | Акробатика комбинация совершенствование «М. длинный кувырок, кувырок прыжок прогнувшись на 90\* в упор присев, кувырок боком, прыжок прогнувшись», «Д. упор присев, кувырок назад, два кувырка вперёд слитно, прыжок прогнувшись» | 7 мин | Постановка рук на мат, группировка.Командир отделения оценивает комбинацию |
|  | Смена мест занятий | 30 сек |  |
|  | 2 отделение |  |  |
|  | Канат в три приёма(скакалка имитация захвата ногами каната) | 7 мин | Выполнение команды командира отделения, учителя. |
|  | Смена мест занятий  | 30 сек |  |
|  | 3 отделение |  |  |
|  | Полоса препятствий из изученных элементов «подъем подтягиванием по наклонной скамейке, висы с перехватом, прыжок с высоты с кувырком боком, передвижение по брусьям изученным способом». | 7 мин | Командир отправляет учеников  |
|  | Убрать место занятий |  |  |
| 3 | **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** | **5 МИН** |  |
|  | 1.Построение |  | Ближний левый угол зала |
|  | 2.Игра на внимание : игра «Класс выполняет» |  |  |
|  | 3.Подведение итогов. Домашнее задание |  | Самооценка комбинации. Наклон вперёд из положение стоя. |