

## План-конспект

### Тема урока: «Акробатика. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках.»

Цель урока: формирование у учащихся привычек здорового образа жизни и выработка у них правильных двигательных действий на уроках гимнастики.

Задачи урока:

1. совершенствовать технику кувырка вперед и назад, технике стойке на лопатках.
2. Способствовать развитию мышц рук и мышц туловища;  
-учить правильному дыханию при выполнении упражнения.
3. *воспитывать* умение коллективно выполнять упражнения

Инвентарь: секундомер, гимнастические маты, свисток.

Место проведения: спортивный зал.

Части урока	Содержание	Дозировка	О.М.У
Подготовительная часть	Построение. Рапорт.	10-12мин	Руки в стороны.
	Приветствие.	30с	Руки за головой.
	Ходьба и её разновидности:	18м.	Руки на поясе.
	-на носках;	15м.	
	-на пятках;	15м.	
	-на внутренней стороне стопы;	15м.	Темп средний.
	-на внешней стороне стопы.	18м.	
		15м.	
		15м.	
	Бег и его разновидности:	15м	
	-с захлестыванием голени;	8мин.	
	-с высоким подниманием бедра		
	-с подскоками;		
	-семенящий.	6-8 раз	Темп медленный.
	Перестроение уступами		
Комплекс ОРУ на месте			

	<p>без предметов:</p> <p>УПР.№1 и.п.- руки на поясе 1-4-круговые движения головы влево. 5-8-то же вправо.</p> <p>УПР.№2 и.п.- о.с. 1-руки к плечам. 2-ст. на носках, руки вверх. 3- руки в стороны. 4-и.п.</p> <p>УПР.№3 и.п.- руки перед грудью. 1-2-отведение согнутых рук назад. 3-отведение прямых рук назад. 4-и.п.</p> <p>УПР.№4. и.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. наклон вправо. и.п. 3-4- то же в другую сторону.</p> <p>УПР.№5 и.п.- то же. 1-4-круговое движение туловищем вправо.</p>	<p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p>	<p>Следить за правильной осанкой.</p> <p>Резко</p> <p>Темп средний.</p> <p>Темп медленный.</p> <p>Ноги прямые.</p>
--	--	---	--

	<p>5-8- то же влево.</p> <p>УПР.№6 и.п.- руки на поясе. 1- упор стоя. 2- упор присев. 3- упор стоя. 4 и.п.</p> <p>УПР.№7 и.п.- ст. ноги врозь, руки на поясе. 1- выпад вправо, руки вперёд 2- и.п. 3-4- то же в другую сторону.</p> <p>УПР.№8 и.п.- то же. 1- наклон к правой. 2- наклон. 3- наклон к левой. 4- и.п.</p> <p>УПР.№9 и.п.- выпад правой, руки на поясе. 1-3- три пружинистых покачивания. смена положений ног. то же самое.</p> <p>УПР.№10 и.п.- ст. ноги врозь, руки вперёд - в стороны. мах левой к правой.</p>	<p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p>	<p>Обратить внимание на выпад.</p> <p>Ноги прямые.</p> <p>Темп средний.</p> <p>Ноги прямые, носки оттянуты.</p> <p>Темп средний.</p>
--	---	---	--

	<p>и.п. мах правой к левой.</p> <p>и.п.</p> <p>УПР.№11</p> <p>и.п.- стойка руки на пояс</p> <p>1-4-прыжки на правой;</p> <p>1-4-прыжки на левой;</p> <p>1-4-прыжки на двух;</p> <p>1-4-ходьба на месте.</p> <p>Перестроение в одну шеренгу</p>		
Основная часть	<p><b>Кувырок вперёд в стойку на лопатках.</b></p> <p><b>1. Подводящие упражнения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упор присев</li> <li>- положение группировки</li> <li>- перекаты на спину в группировке</li> <li>- выполнение кувырка</li> <li>- выполнение стойки на лопатках</li> <li>- взаимная страховка обучающихся при выполнении упражнения</li> </ul> <p><b>2. Объяснение техники выполнения кувырка вперёд в стойку на лопатках.</b></p> <p>Группировка-это положение тела, когда согнутые в коленях ноги, хватом на голени (колени слегка разведены) сильно притянуты к груди. Спина округлена. Голова наклонена вперед, локти плотно прижаты к телу</p>	<p>20-25мин</p> <p>6-8 р</p> <p>6-8р</p> <p>6-8р</p> <p>6-8р</p> <p>3-4р</p> <p>3-4р</p>	<p>Строго контролировать положение головы в группировке и при выполнении стойки на лопатках.</p> <p>Учитывать технику выполнения группировки.</p>

	<p>Держать группировку-не раскрываться</p> <p>Пальцы рук под плечи, колени к животу, подбородок на грудь</p> <p>Из упора присев перехватить руки на середину голени и выполнить пережат назад. Коснувшись лопатками пола, опереться руками в поясницу, выпрямить ноги, туловище должно быть прямым, локти широко на разводить.</p> <p><b>3. Выполнение техники выполнения кувырка вперёд в стойку на лопатках.</b></p> <p>Эстафеты.</p>		
Заключительная часть	<p><b>1.</b> игра на внимание.</p> <p><b>2.</b> Построение, подведение итогов.</p> <p><b>3.</b> Домашнее задание.</p>	3 мин	<p>Игра на развитие координационных способностей.</p> <p>Выставление оценок.</p>