|  |
| --- |
| **План-конспект занятия по физической культуре и здоровью**Преподаватель Годунова О.П.**Тема:** Гимнастика **Группа:** 12-о**Место проведения:** спортивный зал**Задачи:**  1. Обучение комплексу общеразвивающих упражнений.
2. Совершенствование акробатических элементов.
3. Развитие гибкости.
4. Воспитание аккуратности и опрятности.

**Оборудование, инвентарь:** гимнастические маты и коврики (по числу учащихся). |
| Содержание материала | Продолжи-тельность, мин. | Организационно – методические и технические указания. Ошибки |
| 1 | 2 | 3 |
| *Подготовительная часть, 12 минут* |
| 1. Построение.
2. Проверка учащихся и наличия спортивной формы.
3. Сообщение задач урока.
4. Строевые упражнения и команды:

- повороты направо, налево, кругом на месте;- передвижение строевым шагом;- выполнение команд: «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «По диагонали – марш!», 1. Разновидности ходьбы в колонне по одному «змейкой» в продольном направлении:

- обычная;- на носках, руки вверх;- на пятках, руки за голову;- сгибая вперед, руки вперед;- сгибая в стороны, руки в стороны;- в полуприседе, руки на пояс;- в полном приседе, руки на коленях;1. Разновидности бега в колонне по одному «змейкой» в поперечном направлении:

- приставным правым плечом вперёд, руки на пояс;- то же левым плечом вперёд, руки на пояс;- сгибая вперёд, руки к плечам;- сгибая назад, руки на пояс;- скрестным правым плечом вперёд, руки в стороны;- то же левым плечом вперёд;- спиной вперед, руки на пояс1. Комплекс общеразвивающих упражнений в кругу:

 Х Х Х* И.П. - руки на пояс

 1 – наклон головы вперед  2 – то же назад 3 – то же влево 4 – то же вправо* И.П. - руки на пояс

 1-2 – круговые движения головой вправо  3-4 – то же влево* И.П. – руки в стороны

 1 – поворот головы вправо, левую руку за голову 2 – И.П. 3 – поворот головы влево, правую руку за голову 4 – И.П.* И.П. – правая рука вверху

 1-2 – 2 рывка руками 3-4 – тоже со сменой рук* И.П – стойка ноги врозь, руки к плечам

 1-2 – круговые движения руками вперед 3-4 – тоже назад* И.П. - стойка ноги врозь, руки на пояс

 1 – наклон туловища вперед  2 – то же назад 3 – то же влево 4 – то же вправо* И.П. - стойка ноги врозь, руки за голову

 1-2 – 2 поворота направо 3-4 – тоже налево* И.П. - стойка ноги врозь, руки на пояс

 1-2 – наклон туловища вправо, левая рука вверх 3- 4 – тоже влево со сменой руки* И.П. - стойка ноги врозь, взяться за руки

 1 – прогнуться в спине, руки вверх, правую ногу назад 2 – И.П. 3 – тоже с левой ногой назад 4 – И.П.* И.П. - стойка ноги врозь, руки на пояс

 1 – наклон к левой ноге  2 – то же к полу 3 – то же к правой ноге 4 – И.П.* И.П. – о.с., руки к плечам

 1 – мах левой ногой вперед 2 – И.П. 3 – мах левой ногой назад 4 – И.П. 5-8 – тоже правой ногой* И.П. - упор присев

 1 – упор лежа 2 – И.П.* И.П. - руки на плечи впередистоящему

 1-2 – 2 прыжка на левой 3-4 – 2 прыжка на правой 5-8 – 4 прыжка на двух* Передвижение в упоре присев сзади:

- лицом вперед- спиной вперед* Передвижение в упоре лежа:

- правым плечом вперед- левым плечом вперед | 0.50,50,511,517 6-8 повторений 6-8 повторений 6-8 повторений6-8 повторений6-8 повторений 6-8 повторений6-8 повторений 6-8 повторений4-6 повторений6-8 повторений4-6 повторений6-8 повторений6-8 повторений1 круг1 круг1 круг1 круг | В одну шеренгу по ростуПреподаватель проводит первое измерение ЧСС – 1.Преподаватель подает команды четко и громко, а также требует своевременности и четкости выполнения от занимающихсяДля передвижения «змейкой» в продольном направлении подается команда: «Противоходом налево – марш!». Когда направляющий сделал первый виток нужного размера подается команда: «Змейкой - марш!». За каждый виток выполняется одна разновидность ходьбы. Преподаватель следит за правильным расположением рук (ладоней, локтей), ног (положение коленей, носка стопы).Для передвижения «змейкой» в поперечном направлении подается команда: «Противоходом направо бегом – марш!». Когда направляющий сделал первый виток нужного размера подается команда: «Змейкой - марш!». За каждый виток выполняется одна разновидность бега. Перестроение из одной колонны в три в движении («Налево в колонну по три - марш!»). Перестроение в три круга: первые номера образуют первый круг, вторые номера – второй, третьи номера – третий («Х» - направляющий каждого круга, отделения). Общеразвивающие упражнения выполняются на выдохе, при возвращении в исходное положение делается вдохСпина прямая, наклон выполнять с максимальной амплитудойСпина прямая, круговые движения головой выполнять с максимальной амплитудойСпина прямая, подбородок поднять, локти на уровне плечРуки в локтевых суставах не сгибать, кисть сжата в кулакКруговые движения выполнять с максимальной амплитудойНаклон выполнять до уровня параллельно полу Ноги не двигаются, повороты осуществляются туловищем, локти разведены в стороныНаклон выполняется четко в сторону, рука вверху прямая, ладонь натянутаПри прогибе необходимо смотреть в потолок, нога отводится назад прямаяНоги в коленных суставах не сгибать, тянуться ладонями к полуМах выполнять прямой ногой до положения параллельно полу, носок оттянутОтталкивание выполняется двумя ногами, плечи находятся над кистьюПреподаватель подает команду: «Направо!». Передвижение осуществляется в колонне по одному. У направляющего руки на поясеСохранять дистанцию в два шагаПреподаватель подает команду: «Налево!». Передвижение продолжается по кругу.ЧСС – 2 |
| *Основная часть, 30 мин* |
| 1. Совершенствование акробатических элементов (работа по отделениям):

   Х Х ХДля девушек:- равновесие на одной (правой, левой), руки в стороны («ласточка»);F:\ВитГТК\1 категория, колледж\картинки\ласточка.gif- перекаты назад в группировке из упора присев и обратно;F:\ВитГТК\1 категория, колледж\картинки\перекат назад.png- кувырок в группировке вперёд;F:\ВитГТК\1 категория, колледж\картинки\kuvirok-vpered 1.jpg- два кувырка в группировке вперёд слитно;- кувырок в группировке назад;F:\ВитГТК\1 категория, колледж\картинки\kuvirok-nazad 1.jpg- два кувырка в группировке назад слитно;- стойка на лопатках;F:\ВитГТК\1 категория, колледж\картинки\стойка на лопатках.gifДля юношей:- равновесие на одной (правой, левой), руки в стороны («ласточка»);- перекаты назад в группировке из упора присев и обратно;- кувырок в группировке вперёд;- два кувырка в группировке вперёд слитно;- длинный кувырок вперёд толчком двух ног;F:\ВитГТК\1 категория, колледж\картинки\длинный кувырок вперед 1.jpg- кувырок в группировке назад;- два кувырка в группировке назад слитно;- стойка на голове и руках;F:\ВитГТК\1 категория, колледж\картинки\stoyka-na-golove 1.jpg Уборка инвентаря.1. Развитие гибкости (работа в парах), воспитание аккуратности и опрятности:
* И.П. - сед ноги врозь

1-4 – 4 пружинистых наклона к правой5-8 – тоже к левой1-8 – тоже вперед* И.П. - сед ноги врозь

 1 – наклон вперед 2-7 – задержаться в наклоне вперед  8 – И.П.* И.П. - сед ноги врозь

 1 – наклон к левой 2-7 – задержаться в наклоне к левой  8 – И.П.* И.П. - сед ноги врозь

 1 – наклон к правой 2-7 – задержаться в наклоне к правой  8 – И.П.* И.П. – сед

1-4 – 4 пружинистых наклона вперед5-8 – задержаться в наклоне вперед на 4 счета* И.П. - сед ноги врозь друг напротив друга, взявшись за руки

1-4 – 4 пружинистых наклона впередс помощью5-8 – тоже для второго занимающегосяУборка инвентаря. | 15 0,514 0,5 | Перестроение из трех кругов в три колонны (отделения). Направляющие подготовить гимнастические маты: по одному на каждое отделение Все акробатические элементы показывает преподаватель и следит за соблюдением правил страховки и самостраховки.Каждое упражнение выполняется 2-4 раза в тройках. После выполнения упражнения занимающиеся противоходом налево возвращаются в конец своей колонны.Примечание: - занимающиеся,  - гимнастический мат, - направление движения учащихся.Носок оттянут, руки прямые вперед-встороны, опорная нога прямаяСохранять группировку, колени развести в стороны на ширину плеч, голова опущена вниз, подбородок прижат к грудиКувырок выполнять из упора присев в упор присев, держать группировку. После выполнения первого кувырка без остановки из упора присев выполняется второй кувырокКувырок выполнять из упора присев, держать группировку, руки ставить на мат при переворачивании через голову, как на «мост». Локти ставятся вдоль туловища под спину, носки оттянуты, ноги прямыеВсе акробатические элементы показывает преподаватель и следит за соблюдением правил страховки и самостраховки. Каждое упражнение выполняется 2-4 разаКувырок вперёд выполняется толчком двух ног с более длинной фазой полета и быстрой группировкойКисти рук и голова образуют на гимнастическом мате равнобедренный треугольник, голова ставится на лоб, ноги прямые, носки оттянутыНаправляющие каждого отделения убирают гимнастические маты и берут взамен гимнастические коврики на свое отделение. Преподаватель подает команду: «На первый-второй, рассчитайсь!». Первые номера берут коврики садятся на них. При выполнении упражнений на гибкость ноги в коленных суставах не сгибаются, носки оттянуты. Первый занимающийся выполняет задание под счет, второй – помогает надавливанием (средней силы) в спину партнеру (район лопаток), затем они меняются местами. Наклоны выполняются на выдохе.Стопы первых упираются в стопы вторых, тянуть на себя партнера за руки со средним усилием. Наклон выполнять на выдохеНаправляющие каждого отделения убирают гимнастические коврики |
| *Заключительная часть, 3 мин* |
| 1. Построение.
2. Подведение итогов урока.
3. Д/з:
4. Упражнение на внимание и восстановление дыхания:

И.П. – о.с. 1 – упор присев 2 – о.с., руки на пояс 3 – поворот направо 4 – поворот налево1. Рефлексия урока.
2. Организованный уход из зала.
 | 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5  | В одну шеренгуВыставление оценок за урокЧСС – 3Развитие силы мышц рук: сгибание – разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки – 25 раз, юноши – 35 раз).Задача занимающихся – выполнить синхронно все движения под счетКаждый занимающийся оценивает урок при помощи стикера и выбора одного из вариантов: «Я справился со всеми заданиями и у меня отличное настроение!», «У меня не всё получилось, но я очень старался!», «Разрешите остаться ещё на один урок!» |