**Конспект урока по гимнастике во 2-м «Ж» классе**

**Задачи урока:**

**Совершенствование техники стойки на лопатках, согнув ноги.**

**Развитие физических качеств: ловкости, гибкости, силы.**

**Воспитание трудолюбия, чувства товарищества и взаимопомощи.**

**Место проведения: спортивный зал школы.**

**Инвентарь: маты гимнастические**

**Части урока**

**Содержание учебного материала**

**Дозировка**

**Методические указания**

**1 часть. Подготовительная (8-10 мин.) 1. Построение. Приветствие. Сообщение задач урока.**

**2. Строевые упражнения: повороты “направо”, “налево”, “кругом”. 1 мин. Команды подавать четко, повороты сопровождать подсчетом.**

**3. Ходьба и бег с заданием:**

**на носках;**

**на пятках;**

**бег по прямой и змейкой. 2 мин. Следить за осанкой и положением рук.**

**4. Танец “маленьких утят”**

**5. Упражнения на восстановление дыхания. 4-5 мин.**

**1-2 мин. Следить за правильным выполнением движений**

**Подготовка мест занятий.**

**1. Совершенствование техники стойки на лопатках, согнув ноги:**

**а) перекаты назад и вперед из и.п. группировка сидя; 2-3 мин.**

**2 часть. Основная б) перекаты назад и вперед из и.п. упор присев; 2-3 мин.**

**в) стойка на лопатках согнув ноги из и.п. упор присев; 4-5 мин. Из упора присев перехватить руки на середину голени и выполнить перекат назад. После касания пола лопатками упереться руками в поясницу.**

**г) то же, но с опорой руками (ладони на пол); 4-5 мин.**

**2. Упражнения для развития силы, ловкости, гибкости**

**а) “Волна”; 4-5 мин. Учащиеся стоят в колоннах по одному. Первые (и все нечетные передают мяч над головой), а вторые (и все четные) под ногами.**

**б) “Ловкие ноги”; 4-5 мин. Мяч руками не поправлять. Поочередно передать мячи ногами слева направо в коробку.**

**в) “Туннель”; 4-5 мин. По сигналу первые выбегают вперед, и в шаге от команды выполняют упор стоя согнувшись. Затем выбегают вторые и по-пластунски пролезают под первыми, затем также выполняют упор стоя согнувшись и т.д. Последний в команде, выполнив упор стоя согнувшись, проползает туннель в обратном направлении. Вся команда делает тоже.**

**3 часть.**

**Заключительная Построение.**

**Подведение итогов урока. 1**