



План-конспект по физической культуре для учащихся

Место проведения: спортзал ПСШГ им.И.П.Шухова

Дата проведения: 24.11.15.

Цель урока: Развитие силовых качеств

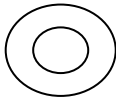
Тема урока: Гимнастика

Задачи урока:

1. Канат – лазанье в три приема. Совершенствование;
2. Акробатика: кувырок вперед-назад, комбинация. Совершенствование;
3. Конь: совершенствование прыжка ноги врозь.

Содержание учебного материала

№	Учебный материал	Дозировка	Методические указания
Вводно-подготовительная часть	Построение		
	Сообщение задач урока		
	Разминка:	15 мин.	
	Спортивная ходьба		
	Приставной шаг правым-левым боками	п/з	Руки на поясе
	Скрестным шагом правым-левым боками	п/з	
	Спиной вперед	1 раз	Смотреть через левое плечо
	Бег с ускорением по диагонали	2 раза	
	Подскоки на правой-левой ногах с взмахами прямых рук вперед-назад	25 раз	Руки прямые при вращении
	Бег с высоким подниманием бедра		По диагонали
	Бег с захлестыванием голени		По диагонали
	Бег с выносом прямых ног, вперед, назад, в стороны		Руки на поясе, бег на носках
	ОРУ в строю	7 мин.	
Упражнение с гимнастическими палками			
Основная часть	Акробатика:		Следить за правильностью выполнения элементов
	Кувырок вперед в группировке	2 раза	
	Кувырок назад в группировке	2 раза	
	Кувырок вперед через правое плечо	2 раза	
	Кувырок вперед через левое плечо	2 раза	
	Стойка на лопатках		По команде учителя учащиеся меняются местом занятия
Комбинация из пяти упражнений			

	Конь:		
	Прыжок правым боком		
	Прыжок левым боком		
	Прыжок согнув ноги		
	Прыжок ноги врозь		
	Канат:		
	Лазанье с помощью ног	1 раз	
	Лазанье без помощи ног	1 раз	
	Лазанье с помощью ног на время	1 раз	
Заклучительная часть	Акробатические упражнения:		
	Упражнения в парах. Стойка на руках с помощью партнера		
	Пирамида		
	Акробатические упражнения в парах		
	Построение класса, подведение итогов		
	Домашнее задание		

Ф.И.О. учителя Балуюнов Е.М.

Подпись учителя _____





