**План – конспект урока для девушек 1 курса.**

Тема: **Гимнастика.**

**Цель:** Приобщать обучающихся к регулярным занятиям физическими упражнениями, в целях здорового образа жизни.

**Задачи урока:**

**Оздоровительные:**

* создать условия для формирования правильной осанки;
* укреплять мышцы стопы с целью предупреждения плоскостопия;

**Образовательные:**

* обучать ходьбе с заданиями по бревну;
* совершенствовать технику кувырка вперед, назад, стойка на лопатках;
* закреплять прыжок ноги врозь через козла.

**Воспитательные:**

* формировать устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями;
* воспитывать дисциплинированность, трудолюбие, коллективизм.

**Метод организации:** индивидуальный, фронтальный, поточный, круговой тренировки.

**Инвентарь и оборудование:** магнитофон, аудио кассета, гимнастические маты, обручи, гимнастическое бревно, гимнастические скамейки, канат, гимнастическая стенка, козел, мост для прыжков через козла.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| **Подготовительная часть** | 10-12 мин. |  |
| 1.Построение, сообщение задач урока | 1-2 мин. | Следить за осанкой |
| 2.Беседа «Здоровый образ жизни. Чем полезны занятия физической культуры» | 4 -5 мин. | Следить за дисциплиной, вниманием обучающихся. |
| 3. Строевые упражнения на месте | 30сек. | Следить за четким выполнением поворотов. |
| 4.Ходьба (под музыкальное сопровождение)  - на носках руки вверх  - на пятках руки в сторону  - шаг польки руки на поясе | 30сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек. | Руки точно вверх, подняться выше на носки  Руки точно в сторону на уровне плеч |
| 5. Бег, разновидности бега (под музыку). Перестроение в колонну по четыре | 3-4 мин. | Соблюдать дистанцию  Следить за осанкой |
| **Общеразвивающие упражнения с обручами** | 10-12 мин |  |
| 1.И.п.- обруч внизу, хват снаружи  1- поднять обруч вверх, потянуться  2-И.п.  3,4-то же; | 6-8 раз | Руки вверху прямые.  Упражнения выполняются одновременно под счет. |
| 2.И.п.- обруч вверху, хват снаружи  1- наклон вправо  2.-И.п.  3,4- то же влево | 6-8 раз | Наклоны выполнять глубже, точно в сторону. |
| 3.И.п.- стойка, ноги врозь, обруч вертикально над собой, хват снаружи.  1-наклон вперед, прогнувшись  2-И.п.  3,4 то же назад | 6-8 раз | Наклоны выполнять глубже, ноги в коленях не сгибать. |
| 4.И.п.- обруч впереди на полу  1- пролезть в обруч, обруч сзади  2- вернуться в И.п.  3,4- то же | 6-8 раз | Пролезая стараться не задевать обруч |
| 5.И.п.- обруч внизу хват сверху  1- обруч впереди, мах левой ногой  2- И.п.  3,4 то же, правой ногой | 6-8 раз | Махи выполнять прямыми ногами |
| 6.И.п.- обруч сбоку на полу, хват одной рукой  -прыжки в обруч и обратно  Ходьба, упражнение на дыхание.  **Основная часть.**  Круговая тренировка | 18-20 раз  1мин.  50 мин | Прыжки выполнять легко прыгая на носках.  Вдох через нос, выдох через рот.  Упражнения выполнять без обуви. |
| 1.Ходьба по гимнастической скамейки. | 1 мин. | Руки за головой в замке, локти разведены в стороны. |
| 2.Ходьба по канату приставным шагом. | 1 мин. | Руки точно в стороны |
| 3.Подтягивание, по гимнастической скамейки. | 1 мин. | Лежа на животе. |
| 4.В висе на гимнастической стенке | 1мин. | Удерживать угол 90°, 5 сек. |
| 5.Прыжки на скакалке | 1мин. | 120-140 прыжков |
| 6.Вис на гимнастической стенке | 1мин. | Сгибание ног в коленях. |
| **Основные движения:** |  |  |
| 1)Кувырок вперед  - упор, присев, поставить руки перед собой  -выпрямляя ноги, перенести вес тела на руки  - согнуть руки, голову наклонить вперед оттолкнувшись ногами, перекатиться на спину, принять плотную группировку и выйти в упор присев. | 5-6 мин. | Обратить внимание на положение головы, круглую спину, слегка разведенные ноги.  Голова должна наклониться вперед в момент сгибания рук, обратить внимание на толчок ногами. |
| 2)Кувырок назад  -группироваться в упоре присев, перекатиться на спину  -энергично толкнувшись ногами, перейти в упор присев. | 5-6 мин. | Голова наклонена вперед до касания подбородком груди, руки помогают толкнуться и принять упор присев. |
| 3)Стойка на лопатках (предплечьях)  -стойка с согнутыми ногами  -стойка с прямыми ногами | 5-6 мин. | Руками упереться в поясницу. |
| 4)Ходьба по гимнастическому бревну  -приставным шагом  -с высоким подниманием бедра  -ходьба с поворотом на 180° | 5-6 мин. | Руки на поясе  Руки в сторону  Следить за осанкой |
| 5)Прыжок через козла  Эстафета  1.Быстрая ходьба мешочек с песком на голове.  2.Бег, мешочек с песком на голове. | 5-6 мин.  2-3 мин.  2-3 мин. | Ноги врозь, толчок выполнять энергично.  Следить за осанкой  Руки на поясе. |
| **Заключительная часть**  Проверка домашнего задания  Поднимание туловища  Выставление оценок  Домашнее задание  Отжимание.  **Релаксация:**  Слышен шум моря, крик чаек, глаза закрыты, про усталость забыли, чувствуем прилив сил. С этим чувством идем на следующий урок. | 8-10 мин.  2-3 мин.  1-2 мин.  1-2 мин.  2-3 мин. | Следить за дисциплиной  Следить за осанкой  Включить запись на аудиокассете для релаксации. |