

ПЛАН-КОНСПЕКТ

комплекса обще-развивающих упражнений без предмета

для проведения урока гимнастики с учащимися _____ класса

Время проведения: 8-10 мин.

Место проведения: гимнастический зал СОК ЗНУ

Инвентарь и оборудование:

Проводящий: Кокарев Борис Валериевич, доцент каф. ФКиС ЗНУ

№ п\п	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания (ОМУ)
1.	И.п. – о.с.: 1 – левая назад на носок, руки вверх; 2 – и.п.; 3-4 – то же, с правой.	6-8 раз	Следить за четкостью выполнения движений (положений) Сохранять осанку, соответствующую стилю Тянуть носки и колени
2.	И.п. – то же: 1 – выпад правой, руки вверх-всторону, кисти наружу; 2 – упор присев; 3 – выпад правой, руки вверх-всторону, кисти наружу; 4 – и.п.	6-8 раз	Следить за четкостью выполнения движений (положений) При выполнении выпада, сзади стоящую ногу в колене не сгибать.
3.	И.п. – упор сидя сзади: 1 – упор сидя сзади согнув ноги; 2 – упор сидя сзади согнувшись; 3 – упор сидя сзади согнув ноги; 4 – и.п.	6-8 раз	Следить за четкостью выполнения движений (положений) Сохранять осанку, соответствующую стилю (не проваливаться в спине, удерживать «длинную шею»)
4.	И.п. – лежа на животе, руки вверх, ладонями на полу: 1 – прогнуться, ноги врозь, руки вверх-всторону, кисти наружу; 2-3 – пружинящие движения прогнувшись; 4 – и.п.	6-8 раз	Следить за четкостью выполнения движений (положений) Ноги в коленях не сгибать. При пружинящих движениях работать ногами врозь-вместе. Дублировать движения руками.

Правила сокращений.

1. «Исходное положение» сокращается до «и.п.»
2. Не пишется и не произносится:

- слово «нога» при движениях ногой, махах и перемахах;
- слова «вперед» при движениях ногами или при передвижениях;
- слова «поднять», «опустить», положения кистей и т.п. – если они соответствуют установленному стилю или являются естественными, а также движения, если они выполняются кратчайшим или единственно возможным способом.

3. «Основная стойка» сокращается до «о.с.»