**Физическая культура 7 класс. Тема: «Гимнастика»**

**Задачи урока:**

1.    Ознакомить с техникой, опорного прыжка ноги врозь через козла в ширину. Совершенствовать  кувырок вперед через веревочку.

2.    Развивать координацию, ловкость, гибкость, прыгучесть.

3.    Воспитывать дисциплинированность, трудолюбие, само и взаимопомощь.

**Тип урока:** изложение нового материала.

**Метод проведения:** групповой, поточный, фронтальный.

**Место проведения:**спортивный зал.

**Инвентарь:**гимнастическиематы,  гимнастический козёл, гимнастический мостик, волейбольные и баскетбольные мячи, веревочка (скакалка).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **СОДЕРЖАНИЕ УРОКА** | **Дози-ровка** | **Организационно-методические указания** |
| **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (10-15 мин)** | Построение, приветствие.Сообщение задач урока. | 1 мин30 сек |  В одну шеренгу. Наличие спортивной формы. Команды: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Здравствуйте!». Громко и внятно. |
|  Строевые упражнения.Повороты на месте | 1 мин | Команды «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!». Спину держать прямо, руки, прижатые к бедрам. |
| ***Ходьба:***на носках, на пятках, на внутренних и внешних  сторонах ступни. По «Диагонали»  «Противоходом»  «Змейкой» |  1 мин30 сек  30сек  30 сек  30 сек  |  Руки на пояс, пятки не касаются пола.Руки за головой, носки не касаются пола, плечи расправлены, смотреть вперед.Руки в стороны, смотреть вперед, спина прямая.По команде: «По диагонали» - «Марш!»,  выполняем движение по прямой из одного угла зала через центр к другому углу.По команде: «Противоходом, напра-во (нале-во)- «Марш!» выполняем движение в обратном направлении рядом со строем.По команде: «Змейкой-Марш!» выполняем движение  по определенным линиям в зале. |
| ***Ускоренная ходьба******Медленный бег:***Приставным шагом; ***Ускоренная ходьба***Перестроения из колоны по одному в колону по четыреОРУ с мячом:1.      Дыхательные упражнения.   2.      Упражнения на развитие мышц шеи.  | 30 сек   1 мин   30 сек   30 сек  | Четкий перекат с пятки на носок.Бежать равномерно, без ускорений.Левым (правым) боком, стопу ставить с носка выполнять боком.Четкий перекат с пятки на носок.Продолжая движение по залу, взять с корзины мячи. Перестроение. Через середину в колонну по четыре, «Марш!».1. И.П. основная стойка, мяч в  опущенных руках1-2 отведение левой  ноги назад, поднять мяч над головой, сделать вдох;3-4  то же с другой ноги.2. И.П. ноги в средней стойке, мяч на вытянутых руках вперед.1- наклон головы влево;2- наклон головы вправо;3- наклон головы вперед;4- наклон головы назад.  |
|   |  3.      Упражнения на развитие мышц плечевого пояса.         4.      Упражнения на развитие мышц туловища.             5.      Упражнения на развитие мышц ног.             ***Ходьба на месте под счет.******Перестроение в колону по одному***  |  1мин          130мин              130мин              30 сек    |  3. И.П. средняя стойка, мяч в  опущенных руках1- руки вперед;2- руки вверх;3- руки вперед;4-И.П.4.  И.П. ноги в средней стойке, мяч на вытянутых руках вперед.1- руки вверх;2- руки согнуть за головой; 3- руки вверх;4- руки вперед.5. И.П. ноги в средней стойке, мяч в руках удерживается на уровне груди.1-наклон влево; 2- И.П. 3- наклон вправо;4-И.П.6. И.П. ноги в средней стойке, мяч в вытянутых руках вперед.1- поворот влево,  2- И.П.,  3- поворот вправо4- И.П.7. И.П. ноги в широкой стойке, мяч в  опущенных руках.1- наклон к левой ноге, коснутся мячом ноги,2- наклон вперед коснутся пола, 3- наклон к правой ноге коснутся ноги, 4- И.П.8. И.П. основная стойка, мяч в  опущенных руках.1-выпод левой ногой вперед, руки с мячом вытянуть вперед перед собой2 И.П., 3-4 то же  с другой ноги9. И.П. основная стойка, мяч внизу в руках1- мах левой ногой к правой руке с мячом; 2 И.П. переложить мяч в другую руку; 3-4 тоже с другой ноги.10. И.П. основная стойка, мяч внизу в руках.1- прыжок вверх на двух ногах руки вперед;2- прыжок вверх на двух ногах руки вверх;3- прыжок вверх на двух ногах руки вперед; 4- прыжок вверх на двух ногах руки вниз.  Подается команда: «Класс, за направляющим в обход налево  в колонну по одному, шагом – Марш!»Продолжая движение вокруг зала, положить мячи в корзину.  |
|  **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ УРОКА  (25-30 мин)** | 1 группа юношиАкробатика:1) Кувырок вперед в длину с места;  2) Кувырок вперед в длину с 2-3 шагов;3) кувырок вперед в длину с небольшого разбега;   4) Кувырок вперед в длину через веревочку.          Смена снаряда2 группа девушки. Опорный прыжок:Последовательность в обучение:     1. Приземление   2. Разбег  3. Наскок на мостик 4. Толчок ногами о гим. мостик и  толчок руками о гим. снаряд 5. Полет  6. Опорный прыжок  в целомСмена снаряда |    3 раза   3 раза 3 раза    5 раз                1мин.   1мин  1 мин 1 мин  1 мин  2 мин  | Упражнения выполняется на матах в группах по 4-5 человек, интервал сохранять.Принять положение упор присев, выполнить толчок руками вперед, ногами вверх, выполнить кувырок, голова не касается мата, заканчиваем упр. группировкой. Кувырок выполняется с основной стойки, отступив 2-3 шага от мата, со старта пловца.Разбег 7-10 шагов от мата. Постановка рук жесткая, сгибание их происходит одновременно с прижатием  подбородка к груди, округлением спины и сгибанием ног в тазобедренных суставах. Кувырок с места, со старта пловца натягивается веревочка или можно использовать скакалку. После толчка (в полете) руки выносятся вперед. Сохранять прямолинейное направление движения.***Характерные ошибки:***1)      толчок выполняется одной ногой;2)      запоздалая группировка или её отсутствие;3)      ранняя группировка;***Страховка и помощь:***Стать сбоку от ученика у места, где он ставит руки на мат. Страхующий одной рукой берет ученика за затылок, наклоняет его голову вперед, а другой рукой подстраховывает с низу.Группа, последний на снаряде, «группа в одну шеренгу становись!», к месту занятий шагом «Марш!»Делится на 5 фаз: разбег, наскок на мостик, толчок ногами и  руками, полет, приземление.Стоя  в одношереножном строю, учащиеся принимают положение упор присев. По команде выпрыгивают, вверх прогнувшись, руки вверх – приземлиться в упор присев.Подбираем ногу для разбега, выполнить два шага прыжок вверх толчок одной ногой, с которой выполняется толчок и будет толчковая.Наскок на мостик двумя ногами с места, затем с разбега.Ставим руки на  гим. козла делаем наскок на мостик и выталкиваемся вверх, что бы таз находился  выше гим. козла. тоже движение только ноги врозь.Полет выполняется через козла ноги врозь с последующим приземлением, ноги прямые, носки оттянуты.Следить за каждой фазой прыжка.Группа, последний на снаряде, «группа в одну шеренгу становись!», к месту занятий шагом (Марш!) |
| **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ****(3-5 мин)** | Построение | 30 сек | В шеренгу по одному |
| Упражнения на расслабление:1) ходьба в сочетании с ходьбой с закрытыми глазами2) свободный ненапряженный наклон с маятникообразным движением руками. | 2мин |   Обратить внимание на восстановление дыхания, правильную осанку. |
| ПостроениеПодведение итогов | 1 мин30 сек | В шеренгу по одномуОценивание учащихся |
| Задание на самостоятельную подготовку. | 30 сек | Упражнение для мышц брюшного прессадевочки 3x20 раз, сгибание и разгибание рук («отжимание»), мальчики 3x15 раз. |
| Организованный выход из зала в раздевалку. | 30 сек | Тихо, в строю |