**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 мин  30 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 мин  30 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 четыре  ОРУ 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 руках  1-2 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 руках  1- 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 вправо  4- 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 собой  2 И.П., 3-4 то же  с другой ноги  9. И.П. основная стойка, мяч внизу в руках  1- 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 юноши  Акробатика:  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 снаряда  2 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 целом  Смена 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 глазами  2) свободный ненапряженный наклон с маятникообразным движением руками. | 2мин | Обратить внимание на восстановление дыхания, правильную осанку. |
| Построение  Подведение итогов | 1 мин  30 сек | В шеренгу по одному  Оценивание учащихся |
| Задание на самостоятельную подготовку. | 30 сек | Упражнение для мышц брюшного пресса  девочки 3x20 раз, сгибание и разгибание   рук («отжимание»), мальчики 3x15 раз. |
| Организованный выход из зала в раздевалку. | 30 сек | Тихо, в строю |