**Конспект урока по гимнастике в 7 классе на 16 ноября**

**Тема урока: Преодоление препятствий различным способом: лазание, перелезание, прыжки, кувырки.**

**Задачи**: 1.Корригирующие образовательные:

совершенствование ходьбы, бега, прыжков в различных по сложности условиях;

приобретение системных знаний по физической культуре.

 2.Корригирующие оздоровительные:

развивать координацию, силу, скоростно-силовые качества, выносливость, ловкость;

укреплять дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма.

формировать умение оценивать уровень и качество своего здоровья.

 3.Корриргирующие воспитательные:

воспитывать умение преодолевать трудности;

формировать навыки дружной и согласованной работы при выполнении учебных заданий в группах, дисциплинированность;

вырабатывать у учащихся понимание необходимости заботиться о своем здоровье.

**Технология:** круговая тренировка

**Метод проведения:** фронтальный, поточный.

**Инвентарь:** канаты-2шт, маты, скакалки, фишки, скамейки,

**Место проведения:** спортивный зал

**Время проведения:** 16 ноября 2013 года.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№/п** | **Частные задачи** | **Содержание и действия учащихся- средства выполнения** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **I-II Вводно-подготовительная часть 12 минут**  |
|  | 1.**Организовать****учащихся к уроку**2. **Подготовить** **запястные,** **коленные и** **голеностопные****суставы к** **работе в** **основной** **части урока**3. **Подготовить****организм учащихся к****работе в основной** **части урока.** | 1**. Построение**Построение в шеренгу. 2. **Приветствие.**Приветствие учителя и учащихся.3. **Сообщение задач урока**: преодолевать препятствия прыжками, лазанием, подлезанием, перелазанием, перемещением.4.**Техника безопасности на уроке.**- Соблюдение Т.Б. при нахождении в спортивном зале.- Безопасность при выполнении упражнений на гимнастических снарядах.- Взаимостраховка во время выполнения гимнастических упражнений на спортивных снарядах.5. **Строевые упражнения на месте:**Повороты направо, налево, кругом, перестроения в две и три шеренги.6. **Корригирующая ходьба:**- на месте: - в движении по залу:- на носках руки в стороны,- на пятках руки за голову, перекатом с пятки на носок руки на поясе,- на внешней стороне стопы руки на поясе, - в полу - приседе руки на поясе,- в полном приседе руки за голову, спортивная ходьба обычным шагом.- Релаксия7 **Корригирующий бег:**- обычный- с высоким подниманием бедра- с захлёстыванием голени назад- приставным шагом руки на поясе (левым, правым боком)- спиной вперёд- обычный- переход на шаг - упражнения на восстановление дыхания8**. Общеразвивающие упражнения в движении:**а) И.п. – руки в замок перед собой. 1 – выпрямить руки в замок перед собой ладонями наружу; 2 – и. п.; 3 – выпрямить руки в замок над головой ладонями наружу; 4 – и. п.б) И.п. – руки в замок над головой ладонями наружу. 1-4 – отведение рук назад.в) И.п. – руки в стороны. 1-4 – вращение кистями вперед; 5-8 – то же назад.г) И.п. – руки в стороны. 1-4 – вращение предплечьями вперед; 5-8 – то же назад.д) И.п. – руки к плечам. 1-4 – вращение плечами вперед; 5-8 – то же назад.е) И.п. – левая рука вверху, правая внизу. 1-4 - рывки руками назад со сменой положения рук.ж) И.п. – руки за головой. 1- поворот туловища влево; 2 – то же вправо; 3 – то же влево; 4 – то же вправо.з) И.п. – руки на пояс. 1 – наклон вперед; 2 – и.п.; 3 – то же вперед; 4 – и.п.и) Упр. на расслабление. | 2 мин.1мин |   Обратитьвнимание на форму, причёски девочек! Т.Б. на уроке.Следить за правильностью выполнения поворотов, перестроений и за осанкой. Команды даются под левую ногу.Следить за осанкойСоблюдать дистанцию 2 шага,Следить за дыханием.Спина прямая, захлёст чащеСпина прямая, повороты выполняются по свистку учителя.Смотреть через левое плечо.Бежать друг за другомФорма организации – фронтальная, способ выполнения - одновременный. Учитель располагается в центре зала. Обратить внимание на соблюдение дистанции, на осанку при выполнении упражнения. Следить за положением рук. |
|  **III Основная часть 26 минут** |
|  | **Закрепление и совершенствование: ходьбы по гимнастической скамейке, прыжков, лазания по гимнастической стенке в вертикальном, горизонтальном и косом** **направлениях, передвижение по наклонной гимнастической скамейке, переползании на четвереньках, кувырки.** | **Полоса препятствий № 1** 1. Упражнения в равновесии - ходьба по широкой опоре (гимнастическая скамейка), с различным положением рук.2. Лазание вверх–вниз по гимнастической стенке разноименным и одноименным способами.3. Переползание по горизонтальной гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях и в упоре присев.**Полоса препятствий № 2**1.Прыжки с двух ног с продвижением вперед через скамейку.2. Переползание по-пластунски под скамейкой.3.Кувырок вперёд.**Полоса препятствий №3**1.Лазание подтягиванием из положения лежа по наклонной гимнастической скамейке с последующим переходом в лазание по гимнастической стенке.2.Кувырок вперёд в сед.3.Бросок мяча в корзину или стенку из положения сидя. | Повтор 2 разаПовтор 2 разаПовтор 2 раза | Держать голову и спину прямоПрыгать с гимнастической стенки нельзяДавать указания походу выполнения упражнений |
| **IV Заключительная часть 5 минут** |
|  | **Построение, уборка снарядов, подведение итогов.**  | Беседа с учащимися о значении физических упражнений для здоровья.  |  | Про комментировать оценки.  |