**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.  - Релаксия  7 **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 дыхания  8**. 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 | Обратить  внимание на форму, причёски девочек! Т.Б. на уроке.  Следить за правильностью выполнения  поворотов, перестроений и за осанкой.  Команды даются под левую ногу.  Следить за осанкой  Соблюдать дистанцию 2 шага,  Следить за дыханием.  Спина прямая, захлёст чаще  Спина прямая, повороты выполняются по свистку учителя.  Смотреть через левое плечо.  Бежать друг за другом  Форма 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 раза  Повтор 2 раза  Повтор 2 раза | Держать голову и спину прямо  Прыгать с гимнастической стенки нельзя  Давать 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. |