**Конспект  урока по физической культуре**

**для 7класса.**

**Тема урока:** Гимнастика. Опорный прыжок.

**Цель:** Научить выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги».

**Задачи:**

**Образовательная:** Освоить технику опорного прыжка способом «согнув ноги», развивать силу, гибкость, координацию.

**Коррекционная:** Обогащать словарный запас учащихся.

**Воспитательная:** Воспитание ответственности, уверенности в себе.

**Тип урока:** Вводный.

**Место проведения:** Спортивный зал.

**Дата проведения:** 12ноября 2012года.

**Инвентарь:** гимнастические маты, гимнастический мостик, скамейка, обручи, таблички, карточки – задания, коврики.

**Фразеология:** это опорный прыжок, это упор, это гимнастический мат, это гимнастический обруч.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть  урока | Содержание | дозировка | Методические указания |
| I    II  III | *Подготовительная часть:*  *1.Построение,* «В шеренгу становись! Равняйсь! Смирно!» приветствие, «Вольно!» *сообщение темы и задач урока.*  *2.Инструктаж по Т.Б.*  *3.Разминка.*  а)  Ходьба   * на носках, руки перед собой в замке; * на пятках; * в полу – приседе и руки за спину;   б)  Бег:   * галоп правым и левым боком; * прямыми ногами вперед, руки в сторону.   в)  Восстановление дыхания.  Общеразвивающие упражнения с гимнастическими обручами.  а. И.п. – о.с., обруч перед грудью.  1-2.Обруч вверх, наклон туловища назад, отведя левую ногу назад.  3-4.И.п.  б. И.п. – о.с., обруч вверх.  1- наклон влево, левую в сторону на носок.  2- и.п.,  3-4 то же вправо.  в. И.п. – стойка ноги врозь, обруч за спиной.  1- поворот налево.  2-и.п.  3-4 то же вправо.  г. И.п. - о.с. в центре лежащего на полу обруча.  1-присесть, взять обруч.  2-выпрямиться, обруч вверх.  3-присесть, положить обруч.  4-и.п.  д. И.п.- стоя на коленях, обруч на пол перед собой.  1-сед на левое бедро, обруч вправо.  2-и.п.  3-4 то же вправо.  е. И.п.- лежа на спине, обруч вперед.  1-согнуть ноги.  2-пронести в обруч и выпрямить.  3-согнуть ноги.  4-и.п.  ё. И.п. – сидя зацепив обруч носками ног, держа прямыми руками.  1-перекат назад до касания пола лопатками, обручем.  2-и.п.  ж. И.п. – стойка ноги врозь в обруче, руки на пояс.  1- прыжком поворот влево.  2-и.п.   * 1. то же вправо.   *4.Подводящие упражнения:*   * И.п. упор лежа.  1. упор  присев 2. прыжок, вверх подтягивание коленей к груди.   Основная часть.   * *Опорный прыжок на стопку гимнастических матов:* * 3-5 шагов, наскок на гимнастический мост, отскок вверх;   а). Рассказ.  б). Показ.  в). Обучение.  г). Тренировка выполнения.   * Упор руками на гимнастические маты, толчком двух ног подтягивание коленей к груди.   а). Рассказ.  б). Показ.  в). Обучение.  г). Тренировка выполнения.   * Опорный прыжок способом «согнув ноги».   а). Рассказ.  б). Показ.  в). Обучение.  г). Тренировка выполнения.  Игра – эстафета с обручем и мячом.    Ходьба по тропе «Здоровья».  Заключительная часть.  1.Построение класса.  2. Подведение итогов | 15мин.  2мин.  1мин.  10мин.    3 – 4раза  3 – 4раза  3 - 4раза    6 – 8раз    4 – 6раз    4 – 6раз  6 – 8раз    4 – 6раз      6 – 8раз  20мин.  Выполнить по 3 подхода  3 подхода      3 подхода        5мин.  2мин.  3мин. | Четко и правильно выполнять команды.  Не выполнять самостоятельно упражнения требующие страховки, соблюдать строгую последовательность, нельзя заниматься на неисправных снарядах.  Дистанция 1 метр.  Следить за осанкой,  следить за дистанцией.  Руки на затылок, свести лопатки, смотреть вперед.  Руки через стороны вверх – вдох, вниз – выдох.  Прямая нога сзади на носок, прогнуться.  Наклон четко в сторону.  Поворот выполнять медленно.  Выполнять глубокий присед.  Выполнять скручивание туловища, руки прямые.  Держать прямые ноги 1-2сек.  Руки и ноги не сгибать.  Выполнять прыжок с поворотом на 180градусов.  Наскок с одной ноги на две, в отскоке ноги вместе, прямые, приземляемся на слегка согнутые ноги в коленях.  Бедро выносить вперед и подтягивать колени к груди.   Упор руками на гимнастические маты, толчком двух ног вскок на колени стоя.  По команде первые номера должны прокатить мяч обручем до поворотной стойки и обратно, передать эстафету и т.д., какая команда быстрее выполнит задание, та и победила.  В одну шеренгу.  Что сегодня делали на уроке? Выставление оценок.  Домашнее задание. |