**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.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частьурока | 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 подхода3 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. |