**План конспект урока**

**Предмет: физкультура 7 класс**

**Тема урока: Гимнастика с элементами акробатики**

**Цель:** Научить умению демонстрировать комплекс акробатических упражнений

**Задачи:**

1. **Образовательная:**

а) продолжить ранее изученных упражнений

б) выполнение комбинации из акробатических упражнений.

2) **Развивающая:**

а) развитие двигательных качеств – координации, гибкости, скоростно-силовых.

3) **Воспитательная**:

а) воспитание морально-волевых качеств – смелости, честности, коллективизма, дисциплинированности;

б) содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, внимания)

**Метод проведения**: индивидуальный, фронтальный, групповой, поточный, игровой.

**Место проведения**: Спортзал

**Дата проведения**: 21 ноября

**Оборудование и инвентарь:**

1. Гимнастическая скамейка. Маты, гимнастические палки;
2. Картотека (рисунки и описание упражнений).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Содержание** | **Дозировка** | **ОМУ (организационно-методические указания)** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **I** | **Вводная** | **10 минут** |  |
| Подготовительный этап 10 минут | Обеспечить начальную организацию, психологическое состояние и подготовку обучающихся к выполнению конкретной работы в основной части**Задачи:**1. Совершенствовать технику строевых упражнений, упражнения в движении, общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.
2. Развивать координационные способности, гибкость.
3. Воспитывать дисциплинированность, подвести обучающихся к цели и задаче
 |  |  |
| Методы организации работы | 1. Построение, сообщение темы урока
2. Постановка целей и задач урока обучающимися, подсчет пульса
 | 30”1 мин | Дежурный сдает учителю рапорт о готовности класса к урокуСтараются формулировать цель и задачи урока исходя из темы урокаСамоконтроль за функциональным состоянием организма |
| фронтальный | 1. Строевые упражнения с заданиями:

1-2 поворот направо;3-4 поворот налево5-6 поворот кругом;7-8 поворот налево;4 шага на месте;**Цель**: концентрировать внимание.Обучающиеся повышают собственную организованность | 1 мин | Выполняют все ученики одновременно.Сохранять правильное положение туловища. |
| Поточный | 1. Ходьба:
2. на носках;
3. Ннпятках
4. ходьба перекатом с пятки на носок
 | 30” | Следить за осанкой: голову держать прямо, плечи развернуть |
| 1. Бег равномерный
 | 2 мин | Обратить внимание на дыхание, на соблюдение дистанции, руки согнуты в локтях |
| Рассказ, показМетод выполнения - фронтальный | 1. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой:

**1)И.п.** Основная стойка- палка внизу, хват шире плеч. Счет: 1-палку на грудь;2-палку вверх, подняться на носки, подтянуться;3-опуститься на полную ступню, палку на грудь;4-и.п.**2). И.п**. Стойка на коленях, палка за головой на плечах.Счет:1-поворот туловища направо;2-и.п3-поворот туловища налево;4-и.п.**3)И.п**. Основная стойка- палка вертикально впереди.Счет:1-мах правой ногой в сторону;2-приставить ногу;3-4-то же левой ногой**4)И.п.** Стойка ноги врозь, палка внизу. Счет:1-2- наклон вперед, прогнувшись, палку вверх;3-4-и.п.**5). И.п**. Стойка ноги врозь, палка впереди, хват шире плеч. Счет:1-поворот туловища направо;2- и. п.;3-4 – то же налево**6) И.п**. Стойка ноги вместе, палка внизу. Счет:1-4 – поднимая палку вперед, сесть на пол, ноги прямые; 5-8- встать, не касаясь руками и палкой пола.**7). И.п**. Лежа на животе, палка в1-2 – прогнуться, палку назад;3-4 – лечь, палку на пол.Ширину хвата можно менять, постепенно уменьшая расстояние**8) И.п.** Лежа на спине, палка внизу, хват на ширине плеч. Счет:1-2 – сгибая ногу вперед, провести ее между руками и палкой, выпрямить и опустить вниз (палка между ногами)3-4 – и.п.Выполнить поочередно левой и правой ногой**9) И.п**. Основная стойка-сбоку. Выполнение: прыжки через палку, чередуя их с одним промежуточным прыжком.7. Измерение пульса.**Цель:** Подготовить занимающихся к овладению более сложными двигательными действиями.**Задачи:**1. Развивать гибкость, прыгучесть.
2. Правильно выполнять движения с предметом, уметь слушать команды.

**Подсчет пульса** (самоконтроль за функциональным состоянием организма) | 5 мин6-8 раз8-10 раз10-12 раз8-10 раз8-10 раз6 раз10-12 раз | Следить за дыханием при выполнении упражнений, за осанкой, за работой рук и ногСпину держать прямоНоги не сгибать, носки оттянутьГолова приподнята при наклоне, ноги не сгибатьСпина прямая, руки не сгибатьУдержать равновесиеРуки не сгибать |
| **II** | **Основная****Цель:** научить комбинациям акробатических упражнений**Задачи:**Закрепление элементов акробатики (кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, «мост» с поворотом в упор присев (дев), стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики))2. Развивать гибкость, координацию3. Воспитывать сознательное отношение кзанятиям | 30 мин |  |
| Рассказ, показОписание упражнений в картотекеФронтальныйИндивидуальныйМотивация – подражание (хочу быть похожим…) | **Упражнения на гимнастических матах**а)И.п. -сед руки сзади1. Наклон головы вперед2. Наклон головы назад3.Наклон головы вправо4.Наклон головы влевоб)И.п.-сед руки сзади1. Наклон вперед – руки вперед2.И.п.в)И п.- лечь на спину1. Группировка лежа2.И.п.г)И.п.- упор присев1. Перекат назад – согнутые руки на мат возле головы3. Перекат вперед-упор присевд)И.п.- группировка в упоре присев1.2. перекат – стойка на лопатках3.4. группировка в упоре присев, встатье) И.п.- лежа на спине – руки, ноги согнуты1.2-гимнастический «мост»3.4. И.п.ж) И.п.- упор присев1 Кувырок впередЗ)Кувырок назад на матах «под горку»л)Кувырок назад с помощью другого ученика;м) «Мост» - поворот в упор присев (девочки);Стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики)**Цель**: Совершенствовать навыки выполнения подводящих упражнений к основным двигательным действиям, анализировать свои ошибки.**Задачи:**Повторить группировку, перекаты в группировке, стойку на лопатках, гимнастический «мост», стойку на голове с согнутыми ногами2 Уметь выполнять самостоятельно, исправлять свои ошибки и ошибки других, развивать координацию, гибкость, силу | 10 мин5 раз3 раз5 раз5 раз5 раз3 раза3 раза3 раза3 раза3 раза | Упражнения выполняют на матах в двух шеренгах, интервал между учениками 80-100 смДержать 3 счетаВопросы “Виды группировок?”(сидя, лежа, в упоре присев)Обратиь внимание на положение головы, круглую спину. Слегка развести колени, локти прижать, захват чуть ниже колен.Следить за положением головы: голова должна быть наклонена вперед до касания подбородком груди; за правильной группировкойУдерживать туловище в вертикальном положенииРуки и ноги выпрямлены, проекция головы проходит примерно через площадь опоры рук. Страховка: поддержка под поясницу |
| Рассказ, показГрупповойМотивация на самореализацию через творческую и практическую деятельностьПоточныйФронтальныйИгровойСтимулирование активности | **2.Перестроение по отделениям****1- станция**Акробатическое соединение:Акробатика-девочки.Комбинация упражнений:-Два кувырка вперед слитно- перекатом назад стойка на лопатках – лечь на спину –мост- поворот в упор присев-кувырок назад- упор присев- прыжок прогнувшисьАкробатика- мальчики:Комбинация упражнений:- «Старт пловца»- кувырок вперед-кувырок назад в плотной группировке – перекатом назад стойка на лопатках – перекатом вперед в упор присев – стойка на голове (с прямыми или согнутыми ногами)- упор присев – прыжок вверх прогнувшись**Цель:** Научить комбинациям из акробатических элементов**Задачи:**1.Способствовать развитию координации, укреплению работы вестибулярного аппарата.2. Уметь выполнять слитно, анализировать правильность выполнения**2- станция**1.Прыжки «змейкой» через веревку.2. Упражнение на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лежа1. **Подвижная игра «Перетягивание каната»**
2. **Измерение пульса**

**Цель:** Научиться владеть своим телом в прыжке.Правильно выполнять упражнения. Развитие и укрепление мышц плечевого пояса, самостоятельная деятельность по закреплению умений | 15 мин3х5 прыжков20 раз5 мин | Задания выполнять по станциям:1-акробатическое соединение на матах;Помощь и страховка стоя сбоку (на колене)при выполнении кувырка назад приподнять за плечо и ногу, мост- поддержать за пояс.Обучающиеся добавляют элементы акробатики в соединениеРазделить на 2 командыСледить за техникой выполненияНе нарушать правила игры |
| III | **Заключительная****Цель:** Освоить элементы восстановления организмаЗадачи:1.Совершенствовать упражнения на расслабление и правильного дыхания для снятия напряженности мышц.2.Воспитывать потребность к ЗОЖ. |  |  |
|  | **1.**Упражнение на расслабление и восстановление дыхания2.Малоподвижная игра «Нос, ухо»3.Построение, подведение итогов урока.4.Организованный выход из спортзала.**Цель**: Научить основам самоконтроля и восстановления при занятиях.**Задачи:**1.Доставление комплекса упражнений для развития недостающих физических качеств.2)Работать над умением обучающихся адекватно воспринимать своб самооценку и самооценку учащихся3) Отметить учеников за творческий подход | 1 мин2 мин2 мин | Общее правило:Делая вдох, мышцы напрячь, выдох-расслабить.Приучать детей завершать урок упражнениями на расслаблениеВсем поставить текущие отметкиДомашнее задание:Ежедневно выполнять утреннюю зарядку;Подводящие упражнения;Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 3х10 (д), 3х15 (м) |