**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 уроку  Стараются формулировать цель и задачи урока исходя из темы урока  Самоконтроль за функциональным состоянием организма |
| фронтальный | 1. Строевые упражнения с заданиями:   1-2 поворот направо;  3-4 поворот налево  5-6 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, показ  Метод 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.п  3-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 в  1-2 – 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 мин  6-8 раз  8-10 раз  10-12 раз  8-10 раз  8-10 раз  6 раз  10-12 раз | Следить за дыханием при выполнении упражнений, за осанкой, за работой рук и ног  Спину держать прямо  Ноги не сгибать, носки оттянуть  Голова приподнята при наклоне, ноги не сгибать  Спина прямая, руки не сгибать  Удержать равновесие  Руки 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, координацию  3. Воспитывать сознательное отношение кзанятиям | 30 мин |  |
| Рассказ, показ  Описание упражнений в картотеке  Фронтальный  Индивидуальный  Мотивация – подражание (хочу быть похожим…) | **Упражнения на гимнастических матах**  а)И.п. -сед руки сзади  1. Наклон головы вперед  2. Наклон головы назад  3.Наклон головы вправо  4.Наклон головы влево  б)И.п.-сед руки сзади  1. Наклон вперед – руки вперед  2.И.п.  в)И п.- лечь на спину  1. Группировка лежа  2.И.п.  г)И.п.- упор присев  1. Перекат назад – согнутые руки на мат возле головы  3. Перекат вперед-упор присев  д)И.п.- группировка в упоре присев  1.2. перекат – стойка на лопатках  3.4. группировка в упоре присев, встать  е) И.п.- лежа на спине – руки, ноги согнуты  1.2-гимнастический «мост»  3.4. И.п.  ж) И.п.- упор присев  1 Кувырок вперед  З)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 ногами  2 Уметь выполнять самостоятельно, исправлять свои ошибки и ошибки других, развивать координацию, гибкость, силу | 10 мин  5 раз  3 раз  5 раз  5 раз  5 раз  3 раза  3 раза  3 раза  3 раза  3 раза | Упражнения выполняют на матах в двух шеренгах, интервал между учениками 80-100 см  Держать 3 счета  Вопросы “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 группировкой  Удерживать туловище в вертикальном положении  Руки и ноги выпрямлены, проекция головы проходит примерно через площадь опоры рук. Страховка: поддержка под поясницу |
| Рассказ, показ  Групповой  Мотивация на самореализацию через творческую и практическую деятельность  Поточный  Фронтальный  Игровой  Стимулирование 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 прогнувшись  Акробатика- 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 лежа   1. **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 мин  3х5 прыжков  20 раз  5 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 соединение  Разделить на 2 команды  Следить за техникой выполнения  Не нарушать правила игры |
| III | **Заключительная**  **Цель:** Освоить элементы восстановления организма  Задачи:  1.Совершенствовать упражнения на расслабление и правильного дыхания для снятия напряженности мышц.  2.Воспитывать потребность к ЗОЖ. |  |  |
|  | **1.**Упражнение на расслабление и восстановление дыхания  2.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 учащихся  3) Отметить учеников за творческий подход | 1 мин  2 мин  2 мин | Общее правило:  Делая вдох, мышцы напрячь, выдох-расслабить.  Приучать детей завершать урок упражнениями на расслабление  Всем поставить текущие отметки  Домашнее задание:  Ежедневно выполнять утреннюю зарядку;  Подводящие упражнения;  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 3х10 (д), 3х15 (м) |