**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

 **Средняя общеобразовательная школа пос. Первое Мая**

 **План урока**

 **по гимнастике в 7 классе**

 Разработал:

 учитель физкультуры

 Спирин Валерий Геннадьевич

 2021г

**План-конспект урока по гимнастике 7 класс**

**Тема урока.** Упражнение на перекладине,бревне.Акробатитеские упражнения

**Тип урока:** комбинированный.

**Цель урока:** обучение, закрепление и совершенствование гимнастических упражнений на снарядах, разностороннее физическое развитие учащихся с помощью гимнастических упражнений, укрепление из здоровья.

**Задачи урока:**

* ***Образовательные:***
	+ Мальчики –
		- Обучать подъёму переворотом толчком двумя на низкой перекладине.
		- Закреплять стойку на голове и комбинацию упражнений в акробатике.
		- Совершенствовать комбинацию упражнений на параллельных **брусьях.**
	+ **Девочки** –
		- Совершенствовать комбинацию упражнений в равновесии на низком «Бревне».
		- Закреплять кувырок назад в полушпагат и комбинацию упражнений   в акробатике.
		- Обучать махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь с опорой о верхнюю жердь.
* ***Развивающие:***
	+ Развивать вестибулярный аппарат, силу мышц рук и координацию движений.
	+ **Формировать правильную осанку.**
* ***Воспитательные:***
	+ Создать благоприятные условия для воспитания самоконтроля и самооценки достигнутых результатов.
	+ Воспитывать у детей  самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Инвентарь:** гимнастические маты, низкая перекладина, брусья (мужские и женские), «бревно» напольное (низкое), гимнастические скамейки, высокая перекладина, лесенка, «конь», «козёл».

**Пособия:** учебные карточки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части****урока** | **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **I.** | **Подготовительная часть**1. Построение, приветствие, задачи урока2. Повороты налево, направо, кругом2. Ходьба, разновидности ходьбы с выполнением заданий (на носках, руки вверх; на пятках, руки в стороны; в полуприседе, руки на пояс; в полном приседе, руки на колени) 3. Бег «Паровозиком»4. ОРУ (сидя на гимнастических матах).1)  И.п. – сидя на мате в упоре сзади. 1-4 – круговые движения головой влево5-8 – то же вправо2)  И.п. – сидя на мате, руки вперёд.1-2 – круговые движения кистями внутрь3-4 – то же в локтевых суставах5-8  – то же в другую сторону3)  И.п. – сидя на мате, руки за голову. 1 – поворот туловища влево2 – и.п.3-4 – в другую сторону4)  И.п. – сидя на мате, руки за головой.1 – руки вверх2 – наклон к правой3 – наклон к левой 4 – и.п.5)  И.п. – сидя на мате, руки в упоре сзади.1 – прогнуться, поворот налево, правую руку вверх2 – и.п.3-4 – то же в другую сторону6)  И.п. – сидя на мате, упор сзади на локтях.1 – поднять ноги2 – ноги скрестно3 – ноги врозь4 – и.п.7)  И.п. – лёжа на животе, руки вверх.1 – прогнуться, руки вверх2 – и.п.8)  И.п. – сидя на мате.1 – перекатом назад  стойка на лопатках2 – опустить ноги за голову, коснуться пола3 – стойка на лопатках4 – и.п.9)  И.п. – упор присев1 – кувырок вперёд2 – и.п. 3 – кувырок назад4 – и.п.5. Перестроение по отделениям |  12 мин1 мин20 сек20-30 сек1 мин7-8 мин3-4 разав каждую сторону5-6 разв каждую сторону3-4 разав каждую сторону 7-8 раз  5-6 разв каждую сторону 7-8 раз  7-8 раз 3-4 раза  2-3 раза 1-1,5 мин |  Обратить внимание на внешний видСледить за правильностью выполненияОбратить внимание на осанку: спина прямая, плечи развести назад, подбородок приподнятНаправляющий (паровозик) выбирает любое движение по залу так, чтобы не пересекаться с «вагончиками» и не прыгать через снаряды     Спина прямая, выполнять с максимальной амплитудой При наклоне ноги не сгибать  Туловище прямое, не сгибаться в упоре на руке  Ноги прямые, поднимать на 50-60 см. от пола Максимальная амплитуда Туловище прямое, при касании пола ноги прямые  Кувырки выполнять в плотной группировке  «Налево по два – марш». |
| **II.** | **Основная часть**1. Мальчики – Обучать подъёму переворотом толчком двумя на низкой перекладине (см. карточка № 12)1. Девочки – Совершенствовать комбинацию упражнений в равновесии на низком «Бревне» (см. карточка № 75)2. Мальчики – Закреплять стойку на голове и комбинацию упражнений в акробатике (см. карточка № 13; № 70)2. Девочки – Закреплять кувырок назад в полу-шпагат и комбинацию упражнений в акробатике(см. карточка № 17; № 73)3. Мальчики – Совершенствовать комбинацию упражнений на параллельных брусьях (см. карточка № 71)3. Девочки – Обучать махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь с опорой о верхнюю жердь (см. карточка № 74)4. Полоса препятствий (см. карточку № 137) |  25 мин10 мин 5 мин5 мин 5 мин5 мин10 мин5 мин |  При обучении  мальчики выполняют оба отделения вместе с учителем -девочки работают самостоятельно по отделениям Сильные ученики помогают слабым  Мальчики работают самостоятельно по отделениямДевочки выполняют упражнения оба отделения вместе с учителем Освобождённые выполняют помощь и страховку |
| **III.** | **Заключительная часть**1. Построение, упражнение на расслабление и    восстановление2. Подведение итогов урока3. Домашнее задание |  3 мин |  Карточка № 4 (упр. 1,4)Отметить лучших учениковВыполнять упражнения на гибкость и мышцы рук |