**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 урока  2. Повороты налево, направо, кругом  2. 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 влево 5-8 – то же вправо  2)  И.п. – сидя на мате, руки вперёд. 1-2 – круговые движения кистями внутрь 3-4 – то же в локтевых суставах 5-8  – то же в другую сторону  3)  И.п. – сидя на мате, руки за голову.  1 – поворот туловища влево 2 – и.п. 3-4 – в другую сторону  4)  И.п. – сидя на мате, руки за головой. 1 – руки вверх 2 – наклон к правой 3 – наклон к левой  4 – и.п.  5)  И.п. – сидя на мате, руки в упоре сзади. 1 – прогнуться, поворот налево, правую руку вверх 2 – и.п. 3-4 – то же в другую сторону  6)  И.п. – сидя на мате, упор сзади на локтях. 1 – поднять ноги 2 – ноги скрестно 3 – ноги врозь 4 – и.п.  7)  И.п. – лёжа на животе, руки вверх. 1 – прогнуться, руки вверх 2 – и.п.  8)  И.п. – сидя на мате. 1 – перекатом назад  стойка на лопатках 2 – опустить ноги за голову, коснуться пола 3 – стойка на лопатках 4 – и.п.  9)  И.п. – упор присев 1 – кувырок вперёд 2 – и.п.  3 – кувырок назад 4 – и.п.  5. Перестроение по отделениям | 12 мин  1 мин  20 сек  20-30 сек  1 мин  7-8 мин  3-4 раза в каждую сторону  5-6 раз в каждую сторону  3-4 раза в каждую сторону    7-8 раз      5-6 раз в каждую сторону    7-8 раз      7-8 раз    3-4 раза      2-3 раза    1-1,5 мин | Обратить внимание на внешний вид Следить за правильностью выполнения Обратить внимание на осанку: спина прямая, плечи развести назад, подбородок приподнят  Направляющий (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 мин  10 мин    5 мин  5 мин    5 мин  5 мин  10 мин  5 мин | При обучении  мальчики выполняют оба отделения вместе с учителем - девочки работают самостоятельно по отделениям    Сильные ученики помогают слабым      Мальчики работают самостоятельно по отделениям  Девочки выполняют упражнения оба отделения вместе с учителем    Освобождённые выполняют помощь и страховку |
| **III.** | **Заключительная часть**  1. Построение, упражнение на расслабление и    восстановление 2. Подведение итогов урока 3. Домашнее задание | 3 мин | Карточка № 4 (упр. 1,4)  Отметить лучших учеников Выполнять упражнения на гибкость и мышцы рук |