Урок по физической культуре

7 класс. (гимнастика с элементами акробатики)

**Задачи:**

**1. Образовательные:**

- закрепить технику кувырка назад в полушпагат;

-Разучить комбинацию комбинации из разученных раннее акроботических элементов.

**2. Оздоровительные:**

- укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений в пространстве,.

**3. Воспитательные:**

**-**воспитывать дисциплинированность, взаимопонимание, взаимопомощь;

**УУД:**

***Познавательные УУД:*** Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

***Регулятивные УУД:*** Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств(скоростной выносливости)- учитывать правила в планировании и контроле способа решения, адекватно оценивать свои действия. Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном

***Коммуникативные УУД:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и

вступать в диалог

Время проведения: 45 мин.

Инвентарь и оборудование: секундомер, гимнастические палки, гимнастические маты.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока. | Содержание | Дозировка | ОМУ (организационно – методические указания) |
| Подготовительная 10-12 мин. | 1.Построение,сдача рапорта дежурным,  сообщение задач урока.  2. Измерение ЧСС. | 1,5-2 мин. | Обратить внимание на внешний вид учащихся. Напомнить т/б на уроках гимнастики. |
| 3. Ходьба:  - на носках, гимн. палка вверх;  - на пятках, гимн. палка за спину;  - перекатом с пятки на носок, гимн. палка за головой;  - высоко поднимая бедро, гимн.  палка вперед;  -выпадами, гимн. палка за головой. | 2-3 мин. | «На лево в обход шагом марш!» По ходу движения взять гимн. палки. Дистанция 1,5 м.  Тянуться выше.  Спину держать прямо.  На носках подниматься выше.  Выпады глубже, спину держать прямо.  Следить за дыханием, дистанцией. |
| Бег:  - обычный;  - махом прямых ног вперед;  - подскоки;  - с захлестыванием голени;  - с высоким подниманием бедра | 2-3 мин. | Дистанция 2 м.  Следить за дыханием.  Проверить пульс. |
| ОРУ без предметов: | 4-5 мин. | Перестроить в 1 шеренгу. Интервал на руки в стороны. |
| Основная 28-30 мин. | 1. Закрепление техники кувырка назад в полушпагат.  Напомнить технику (Показ, объяснение)  - Выполнение полушпагата матах  - выполнение кувырка вперед и назад;  - кувырок назад в полушпагат. |  | Следить за техникой, исправлять ошибки. |
| 2. Разучивание комбинации комбинации из разученных раннее акроботических элементов.  Комбинация: Шагом одной, махом другой равновесие на одной («ласточка») – два кувырка вперед слитно- парекат назад в стойку на лопатках – парекат в упор присев – кувырок назад в полушпагат, встать, руки вверх – мост из положения стоя. |  | Вначале элементы выполняются по одному, затем в связке. |
| Развитие физических качеств:   1. Прыжки со скакалкой. 2. Поднимание туловища. 3. Сгибание-разгибание рук из положения упор лежа. |  |  |
| 1 мин. | На двух ногах. |
| 20 р. |  |
| 10 р. |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| Заключительная 3-5 мин. | Построение. | 20 сек. | Обратить внимание на самочувствие. |
| Играна внимание: «Земля, горы, воздух». | 1-2 мин. |  |
| Рефлексия:  - Что было самым интересным для вас?  - Кто почувствовал ситуацию успеха:  «У меня получилось!»  - Что было самым трудным?  - Над чем ещё необходимо поработать? | 1 мин. |  |
| Подведение итогов урока. | 1 мин. | Выставить оценки. |
|  |  |  |
|  |  |  |