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. |
|  |  |  |
|  |  |  |