**Конспект урока по физической культуре в 7 классе.**

**Тема урока: Гимнастика.**

**Обучение технике  опорного  прыжка через козла; длинного кувырка;  комбинации  акробатических упражнений.**

**Цели и задачи:**

1) Обучение технике опорному прыжку; длинного кувырка.

2) Развитие координации, гибкости, силы.

3) Воспитание дисциплинированности, трудолюбия, сознательного отношения к занятиям физическими упражнениями.

**Тип урока**: обучающий.

**Метод проведения**: поточный, фронтальный, индивидуальный, групповой.

**Оборудование и инвентарь:** гимнастические маты, гимнастический  козёл, мостик.

**Место проведения:** спортивный зал

**Дата проведения**:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| **I.    Вводная часть** | **10 мин.** |  |
| **1. Построение,**  **рапорт,**  **приветствие.** |  | Дежурный  подаёт команды: «Становись! Равняйсь! Смирно! По порядку рассчитайсь!» - и сдаёт учителю рапорт о готовности класса к уроку |
| **2. Задачи  урока** |  | Учитель ставит задачи |
| **3. ТБ на уроке    гимнастики** |  | 1. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без учителя или его помощника, а также без страховки. 2. При выполнении прыжков и соскоков со снаряда приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая. 3. Не стоять близко к снаряду при выполнении упражнений другими учащимися. 4. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений. |
| **4. Общеразвивающие упражнения в ходьбе:**  1)на носках;  2) на пятках;  3) ходьба в приседе, полуприседе.  **5. Бег**  1) равномерный бег;  2) с захлёстыванием голени;  3) с высоким подниманием бедра;  4) прыжками с ноги на ногу;  5) спиной вперёд.  **6.Строевые упражнения:**  1) на месте;  2) в движении.  3) перестроения: |  | Обратить внимание: на осанку, постановку стоп при ходьбе, голову держать прямо, плечи развёрнуты, точное положение рук, дыхание при выполнении упражнений.  Обратить внимание на бег в колонне, на соблюдение дистанции.  Следить за осанкой при выполнении беговых упражнений.  Команды:  «На – право!», «На -  лево!», «Кругом!»   «В шеренгу по два – становись!»;   «В колону по два – становись!»;   «В шеренгу по три – становись!»;   «В колону по три – становись!». |
|  |  |  |
| **II. Основная часть.** | **30 мин** |  |
| **1.Акробатика**:  1) упор присев, группировка; 2) перекаты;  3) кувырок вперёд;  4) кувырок назад;  3) два кувырка вперёд слитно;  4) длинный кувырок.  1) длинный кувырок через препятствие на высоте 50 см.;  2) длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. |  | Обратить внимание на положение головы, круглую спину. Слегка развести колени, локти прижать, захват чуть ниже колен  Следить за положением головы: голова должна быть наклонена вперёд. До касания подбородком груди; за правильной группировкой.  Обратить внимание учеников: на плотную группировку во время кувырка; выполнение прыжка не только вверх, но и вперёд, чтобы избежать удара при приземлении; недопустимость быстрого вращения вперёд в результате сильного толчка ногами и слабого маха руками вперёд – вверх.  **Особое внимание** обратить на страховку высокорослых учеников с большой массой тела. |
| **2. Комбинация из акробатических упражнений:**  1) равновесие на одной ноге;  2) кувырок назад;  3) поворот прыжком на 180;  4) стойка на лопатках;  5) угол;  6) «мост» из положения лёжа и поворот в упор стоя на одном колене;  7) два кувырка вперёд. |  | Удерживать туловище в вертикальном положении  Руки и ноги выпрямлены, проекция головы проходит примерно через площадь опоры рук. Страховка: поддержка под поясницу. |
| **3.Опорный прыжок через козла**  1) прыжок ноги врозь;   - разбег – вскок на мостик, толчок ногами, прыжок вперёд – вверх, приземление;   - прыжок ноги врозь с разбега через гимнастического козла (в ширину) высотой 110 см;  2) прыжок, согнув ноги, через гимнастического козла в ширину высотой 110 см. |  | Обратить внимание  на энергичный разбег и сильный толчок руками.  Помощь и страховка: страхующий стоя с боку, помогает выйти в упор нажимом под бедро, в случае падения вперёд поддерживает за плечо; при приземлении быть готовым поддержать под спину (падение назад) или под грудь (падение вперёд).  Страховка в первом упражнении: страхующий стоит на месте приземления лицом к снаряду. В момент толчка быстро берёт руками обучаемого за плечи, надавливая наверх, как бы снимая со снаряда, делает один – два шага назад, подстраховывает его приземление. |
|  |  |  |
| **III.Заключительная часть:**  1. Упражнения для мышц брюшного пресса  2. Построение.  3. Подведение итогов  урока.  4.Домашнее задание. | 5 мин. | Поднимание туловища из положения лёжа за 1 минуту.  Назвать лучших учеников, указать ошибки.  Подобрать и показать упражнения на гибкость и силу (на определённые группы мышц и позвоночника). |

**Самоанализ**

Гимнастика – это система специальных физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, совершенствование двигательных возможностей человека, гармоничное физическое развитие. Гимнастические упражнения воспитывают различные физические качества, способствуют равномерному развитию мускулатуры, формированию красивой осанки, улучшают деятельность внутренних органов и систем организма.

На  раздел гимнастики в 7 классе отводится 21 час  при трёх уроках в неделю. В начале урока были поставлены задачи:

1) Обучение технике опорному прыжку; длинному кувырку.

2) Развитие координации, гибкости, силы.

3) Воспитание дисциплинированности, трудолюбия, сознательного отношения к занятиям физическими упражнениями.

**Акробатика**

Акробатические упражнения разносторонне влияют на организм занимающихся. Они способствуют развитию силы, быстроты и точности движений, совершенствуют способность ориентироваться в пространстве, оказывают большое тренирующее воздействие на вестибулярный аппарат, совершенствуя функцию равновесия.

**Длинный кувырок** выполняется так же, как и обычный кувырок, только руки ставятся значительно дальше от ног. Обратите внимание на необходимость более сильного толчка ногами.

**Длинный кувырок через препятствие на высоте 50 см.**

Выполняется через рейку, скакалку. Сначала повторяются длинные кувырки на горку матов. При этом обращают внимание на высоту полёта и мягкость приземления. Потом устанавливают планку (натягивая скакалку) на высоте 50 см.

**Длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега.**

Оттолкнувшись с двух ног, выполнить прыжок вверх и в длину с полным выпрямлением ног. Перенеся тяжесть тела на руки, наклонить голову на грудь и выполнить кувырок вперёд.

**Опорные прыжки.**

Любой прыжок делится на фазы: разбег и наскок на мостик, толчок ногами, полёт и приземление.

**Длина разбега** у начинающих составляет 8 – 10 м, бег выполняется на носках с небольшим наклоном туловища вперёд и энергичной работой руками, скорость разбега наращивается постепенно.

**Наскок на мостик**выполняется с сильнейшей (толчковой) ноги, маховая нога выносится вперёд. В полёте до мостика ноги соединяются и приходят на мостик вместе. Руки в момент наскока находятся внизу.

**Толчок ногами** должен быть резким и сильным с одновременным быстрым взмахом руками до уровня чуть ниже горизонтали.

**Полёт с промежуточным** толчком руками о снаряд состоит из двух частей: до толчка руками и после него. В полёте до толчка руками туловище выпрямлено, руки вперёд – вверх. Длина этой части полёта для новичков составляет 50-100 см.

**Приземление** выполняется в полуприсед на всей стопе (приземлятся надо сначала на носок с быстрым переходом на всю стопу), пятки вместе, носки врозь, туловище наклонено слегка вперёд, голова прямо, руки вперёд – в стороны.

**Прыжок ноги врозь.**

После толчка о мостик выполняется мах ногами назад. Туловище в полёте до снаряда слегка прогнуто. Вместе с толчком руками происходит небольшое сгибание в тазобедренных суставах и разведение ног. После толчка руками надо энергично разогнутся.

**Прыжок согнув ноги.**

С разбега в 10-12 шагов оттолкнутся вперёд – вверх, тело прямое, руки вперёд – вверх. В момент постановки рук на дальнюю часть козла резко оттолкнуться руками с одновременной группировкой тела (спина круглая, колени почти касаются груди) и тут же разогнуться, руки вверх – в стороны. Приземлиться на слегка согнутые ноги.

При организации занятий следует строго соблюдать правила техники безопасности учащихся.

Важнейшим требованием современного урока является обеспечение дифференцированного и индивидуального подходов к учащимся с учётом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности и особенностей развития психических свойств и качеств.