**Конспект урока по физической культуре в 7 классе раздел "Спортивная гимнастика»**

**Место проведения**: спортивный зал Городенской Православной гимназии

**Время проведения**: 19.12.2013 год-3 урок 10.45-11.30

**Тема**: «Совершенствование ранее изученных упражнений на брусьях (Дев), перекладине (Мал) и в опорном прыжке через коня. Разучивание опорного прыжка «согнув ноги» .

**Цели и задачи:**

1. Закрепление навыков спортивной гимнастики;
2. Развитие физических качеств: гибкости, силы, ловкости;
3. Развитие морально-волевых качеств: внимания, дисциплины, смелости;
4. Закрепление теоретических знаний:

* Правила безопасности на уроках гимнастики;
* Основы физиологии организма.

**Спортивный инвентарь и оборудование**: гимнастические маты, разновысокие брусья, гимнастическая перекладина (низкая), гимнастический конь (высота 105), подкидной мостик, разборные гантели, набивной мяч (3 кг).

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Часть  урока | Содержание | Время  в мин. | Методические указания | |
| Вводная часть | 1.Построение  Строевые команды «Становись!», «Равняйсь!»,  «Смирно!» | 2 | Особое внимание осанке: подбородок не опускать, плечи расправлены, спина  прямая, живот «подтянут» | |
|  | 2.Постановка задач урока: порядок прохождения снарядов, вопросы на проверку теоретических  знаний, основ гимнастики | 2 | Особое внимание технике безопасности и правилам страховки и самостраховки, особенности работы на снарядах, отличие  от других видов спорта | |
|  | 3.Бег:  - обычный  -приставными шагами  - с высоким подниманием бедра | 1 | Внимательно обегаем гимнастические снаряды | |
|  | 4.Движение «шагом» - перестроение в колонну  «по-три» | 1 | Дистанция и интервал 2-3 метра | |
|  | 5.Разминка общая – проводит учащийся | 4 | Обратить внимание на осанку, на четкость выполнения упражнений. | |
| Основная  часть | 1.Специальная разминка с элементами  акробатики – построение в шеренгу перед  дорожкой | 1 | Гимнастическая дорожка из 4-х матов подготавливается учащимися | |
|  | * Гимнастический «мост» * Стойка на лопатках * Кувырок вперед * Из приседа прыжок «прогнувшись» * Равновесие «ласточка» | 1  1  2  2  1 | Стараться выпрямлять колени.  Не сгибать туловище в тазобедренном  суставе.  Группировка в конце кувырка.  Выделить 2 фазы: прогнувшись и  согнувшись – «шейно-тонический  рефлекс».  Прогиб в пояснице, смотреть вперед. | |
|  | 2.Опорный прыжок   1. Подготовка снаряда 2. Прыжок-заскок на колени, соскок   прогнувшись   1. Разучивание: заскок в «упор присев» - 3-4   заскока на подкидной мостик   1. Прыжок в полной координации в упор   присев соскок прогнувшись   1. Индивидуально: прыжок «согнув ноги» | 1  2  2  2  2 | Правила безопасности, страховка.  2 фазы: прогнувшись, смотреть вверх,  группировка – смотреть вниз.  Мягко пружинить ногами, спиной. Сильный  толчок от мостика – колени к груди.  Страховка, четкость приземления.  Оценка лучших, характерные ошибки | |
|  | 3.Упражнения на снарядах  1. Построение в одну шеренгу, показ  Упражнений  А) Толчком ног соскок «дугой»  Б) Из «упора» соскок «дугой» (Мал)  В) Заскок «ноги врозь» («согнув ноги») (Дев)  2. Подъем «переворотом» (Мал)  Соскок прогнувшись (Дев)  3. Выполнение упражнения в полной  Координации | 2  2  3  5 | Чистота выполнения, колени не сгибать.  Четкость приземления.  Можно натянуть скакалку.  Выше прыжок, колени к груди.  Страховка учащимися  Отход и подход к снаряду.  Порядок и дисциплина в отделениях.  Страховка. Осанка. |
| Заключи-  тельная  часть | 1. Силовые упражнения   Построение, общие указания, ошибки  А) Упражнения для пресса около гимнастической стенки  Б) Отжимание в «упоре лежа»  В) «Тяга» с гантелями (Мал)  Гимнастический мост, полу-шпагат, «колесо» (Дев)  Г) Упражнения с набивным мячом  - толчок от груди  - бросок снизу с выпрямлением  2. Построение.  Подведение итогов.  Домашнее задание. | 1  1  1  1  3  2 | Выполнение медленное, без рывков и раскачиваний.  Тело не сгибать в пояснице.  Медленно  Произвольные упражнения на гибкость.  Стойка: напружинить ноги, руки перед грудью.  Наиболее распространенные ошибки.  Элементы, требующие большей  отработки.  Гимнастический мост, стойка на лопатках, упражнения в равновесии, отжимание в упоре лежа 2 подхода по 15 раз (Мал) |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |