

## План-конспект урока физической культуры 7 класс

**Тема:** Закрепление акробатических элементов и их соединение.

Т. Б. на уроках гимнастики.

**Цель:** закрепление умения выполнять акробатические элементы, разучить комплекс упражнений с гимнастическими палками

**Задачи:**



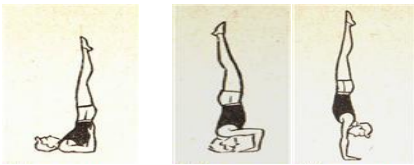
1. Развивать координационные и силовые способности, гибкость, формировать правильную осанку.
2. Укрепление организма учащихся
3. Воспитание дисциплинированности, трудолюбия, чувства товарищества.

**Инвентарь:** Спортивные маты, гимнастические палки, обручи, скакалки.

**Место проведения:** Спортивный зал.

Часть урока	Содержание	Доз	Методические указания
1. Вводная часть	1. Построение.	17м	ФИЗОРГ, УЧИТЕЛЬ
	2. Рапорт. Приветствие.	1	
а/	3. Сообщение задач урока.	1	ИНСТРУКЦИЯ ПО Т.Б. Учитель.
	4. Разминка в движении.		
	Напра-во. В обход на лево шагом марш.		
	Руки вверх, на носках марш.		
	Руки на пояс, на пятках марш.		
	Руки к плечам, на внутренней стороне стопы марш.	5м	
	Руки на пояс, на внешней стороне стопы марш.		
	Спортивной ходьбой марш.		
	Бегом марш.		
	Приставным шагом правым «левым» боком марш.		
Захлестыванием марш.			
С высоким подниманием бедра марш.			
С крестным шагом правым «левым» марш			

б/	<p>По диагонали прыжки «на правой, левой ноге» марш. Спортивной ходьбой марш. Шагом марш. В обход на лево по два марш.</p> <p><b>5. ОРУ с гимнастическими палками.</b></p> <p>1. И. п. - стоя, ноги врозь, держать гимнастическую палку впереди на вытянутых руках. Поднимаясь на носках, опускать и поднимать кисти рук. – 5 – браз</p> <p>2. И. п. – стоя ноги врозь, держать гимнастическую палку за середину на вытянутой руке. Выполнять вращение вправо, влево гимнастической палкой – 5 – браз, поменять руку.</p> <p>3. И. п. – стоя ноги врозь, гимнастическая палка внизу. Поднять гимнастическую палку вверх и перевести ее за спину – 5 – 6 раз.</p> <p>4. И. п. – стоя ноги врозь, удерживая гимнастическую палкуверху – наклоны туловища вперед – назад – 5– браз.</p> <p>5. И. п. – стоя ноги врозь, удерживая гимнастическую палкуверху – наклоны туловища вправо - влево – 5 – 6 раз.</p> <p>6. И. п. – стоя ноги врозь, гимнастическая палка удерживается двумя руками за спиной. Наклоняясь вперед, гимнастическую палку поднять вверх – 5-6 раз.</p> <p>7. И. п. – ноги на ширине плеч, приседая, поднять палку вверх, встать – вниз – 5 – 6 раз.</p> <p>8. И. п. – стоя ноги вместе, удерживать гимнастическую палку вертикально на полу хватом за один конец. Перемах правой (левой) ногой над палкой – 5 – 6 раз.</p> <p>За направляющим в обход на лево шагом марш, на лево по три марш. Круговая разминка.</p> <p>1-группа занимается у шведской лестницы (уголок, подтягивание, «пистолет»)</p> <p>2- гр с обручами. 3-гр со скакалками. / 4 -гр на</p>	5м  5-браз   5-браз   5-браз	<p>Рука прямая в локтевом суставе не сгибать</p> <p>Руки на уровне плеч</p> <p>Спина прямая</p> <p>Наклон глубже, ноги не гнуть в коленном суставе.</p> <p>Наклон глубже, руки прямые.</p> <p>Хват палки сверху</p> <p>Ноги в коленном суставе не сгибать.</p> <p>Ноги в коленном суставе не сгибать, не раскачиваться, без помощи рук.</p>
в/		5м  2кр	

	<p>гимнастических матах «поднимание туловища, наклоны, повороты» после команды учителя группы меняются/</p> <p><b>2.Основная часть.</b> Закрепление акробатических упражнений: кувырок вперед и назад, мост из положения лёжа, стойка на лопатках.</p> <p>1) «Ласточка», кувырок вперед.</p> <p>2) Кувырок назад, кувырок вперед, прыжок вверх раскрывшись.</p> <p>3) Кувырок назад, кувырок вперед, прыжок вверх с поворотом.</p> <p>4) Мальчики - стойка на руках Девочки – стойка на лопатках</p> <p>5) Мальчики – стойка на руках, стойка на голове Девочки – стойка «мост»</p> <p>6) Соединение из 5-6 элементов.</p> <p>7) Подвижная игра «Жаяу көкпар»</p> <p><b>3.Заключительная часть</b></p> <p>1) Построение в шеренгу.</p> <p>2) Домашнее задание</p> <p>3) Подведение итогов</p> <p>4) Организованный выход из спортзала.</p>	<p>25м</p> <p>2м</p> <p>2м</p> <p>2м</p> <p>2м</p> <p>2м</p> <p>10м</p> <p>5м</p> <p>3м</p> <p>0,5</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>0,5</p>	<p>Ноги согнуты в коленях, руки за голову, локти в сторону.</p>  <p>Группировка в упоре присев. Обратить внимание на положение головы, круглую спину, слегка разведенные колени, локти прижаты, хват рук чуть ниже колен.</p>  <p>Кувырок назад. И. п. сед с наклоном вперед. Разгибаясь перекатиться на спину, энергично поднять согнутые в коленях ноги (принять положение плотной группировки). Продолжая перекат назад, поставить согнутые в локтях руки на пол возле головы и, опираясь на руки перейти в упор присев.</p>  <p>Ноги держать прямо, носки вытянуты. Ставить оценки по 10-бальной шкале.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Разбор ошибок. Выставление оценок.</p>
--	--	---	--