

План-Конспект урока гимнастики для учащихся 7 класса

Задачи урока:

Образовательные:

1. Учить подъему переворотом махом одной, толчком другой на брусьях р/в (девочки);
2. Учить стойке на голове и руках с согнутыми ногами (мальчики);
3. Закрепить прыжок ноги врозь через козла в ширину (девочки);
4. Закрепить подъем переворотом толчком двумя (мальчики).

Оздоровительные:

1. Формировать правильную осанку;

Воспитательные:

1. Воспитывать чувство красоты движений.

Оборудование и инвентарь: гимнастические снаряды и маты, гимнастические скамейки, секундомер.

Место проведения: спортивный зал.

Время проведения:

Конспект составил:

Конспект проверил:

№	Содержание	Дозировка	Организационно методические упражнения
Подготовительная часть	I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 1. Построение, рапорт дежурного, приветствие, сообщение задач урока.	12' 1'	1. Обратить внимание на форму занимающихся 2. Требовать правильное выполнение команд Возможны неточности при выполнении действий дежурного (строевая стойка, расчет по порядку, содержание рапорта дежурного).
	2. Упражнение на внимание: 1-шаг левой вперед; 2-приставить правую; 3-шаг левой назад; 4-приставить правую; 5-6-поворот направо; 7-8-поворот налево.	1'	Вначале выполнить по разделениям вместе с учениками. Второй раз начинать движение с правой ноги. При поворотах руки прижимать к бедрам. Кто выполнит неправильно, делает шаг вперед.

3. Разновидности передвижений. <u>Шагом:</u> - обычным в обход; - На 8 счетов ходьба на носках, руки за голову, на 8 счетов строевой шаг. <u>Бегом:</u> - движение бегом; - со сменой направления движения: по диагонали, противоходом, змейкой; - шагом польки. <u>Прыжки:</u> - сгибанием ног назад, руки на пояс, через центр; - сгибанием ног вперед, по диагонали; - движение шагом.	4'	«В обход налево шагом – МАРШ!». Задать темп подсчета. Для выполнения упражнения подать команду: «С выполнением задания – МАРШ!». При движении на носках обратить внимание на правильную осанку, голову держать прямо, локти отвести максимально назад, стараясь соединить лопатки. Для перехода на бег подать команду: «Бегом – МАРШ!». Команды: «По диагонали – МАРШ!», «Противоходом налево – МАРШ!», «Змейкой – МАРШ!», «В обход налево – МАРШ!». Предварительную часть последней команды подать заблаговременно. «Шагами польки – МАРШ!». Движение начать с левой ноги, при выполнении правой ногой голову повернуть направо, при выполнении левой ногой - налево. Нога выносится вперед прямая с оттянутым носком. Подаются соответствующие команды: «Руки на пояс – СТАВЬ!», «Прыжками сгибая ноги назад – МАРШ!», «Через центр – МАРШ!», «Налево в обход обычным бегом – МАРШ!». Во время прыжка стараться коснуться пятками задней поверхности бедра, стопы держать вместе. «Прыжками сгибая ноги вперед – МАРШ!», «По диагонали – МАРШ!», «Налево в обход бегом – МАРШ!». Во время прыжка поднимать колени до уровня груди, помогать руками, отводя их максимально назад. Для перехода с бега на шаг подать команду: «Шагом – МАРШ!». Для остановки класса подаются команды: «Направляющий – НАМЕСТЕ!», «Группа – СТОЙ!». Для остановки класса вести подсчет.
4. Перестроение из одной шеренги в три уступами.	1'	Для выполнения перестроения класс необходимо повернуть в шеренгу и сделать предварительный расчет по команде: «На шесть, три, на месте – РАССЧИТАЙСЬ!». После расчета для перестроения подается команда: «По расчету шагом – МАРШ!». По этой команде те, кто сказал «шесть» и «три», начинают выполнять одновременно строевой шаг на соответствующее количество шагов. На следующий счет приставляют ногу.
5. Общеразвивающие упражнения без предметов. I. И.П. – о.с 1- левую в сторону на носок, руки вперед; 2- И.п.; 3- 4- тоже с правой. II. И.п – о.с. 1- присед, руки на пояс; 2 – И.п.; 3 – 4 – то же руки вперед. III. И.п. – ст., руки вперед. 1- круг руками: правой кверху,	5' 8 раз. 16 раз. 16 раз.	Проводить поточным способом. Упражнение направленно на формирование правильной осанки. Руки прямые, пальцы натянуты. Упражнение общего воздействия. Следить за осанкой, присед ниже. Упражнение направленно на мышцы рук.

<i>левой к низу; 2- И.п.; 3- 4 – то же меняя направление.</i> IV. И.п. – стойка, руки вперед. <i>1- наклон прогнувшись, руки в стороны; 2 –И.п.; 3 – наклон вперед; 4 – И.п.</i> V.И.п. – о.с. <i>1- упор присев; 2- упор лежа; 3- (1); 4-И.п.</i> VI. И.п. - стойка, руки на поясе. <i>1 - полуприсед с поворотом головы налево; 2 - И.п.; 3 – 4 - то же направо; 5 – полуприсед с хлопком руками спереди; 6 – и.п.; 7 – 8 – то же с хлопком руками сзади.</i> VII.И.п.- стойка, руки на поясе. <i>1 – 2 – два прыжка на левой, правую согнуть вперед; 3 – 4 - то же с правой; 5 – 8 – четыре прыжка на двух.</i> VIII.<i>Ходьба на месте.</i> 6.Перестроение в одну шеренгу уступом.	16раз. 16раз. 8 раз. 16раз.	Руки умеренно напряжены, вращение выполняется с максимальной амплитудой. Упражнение направленно на мышцы туловища. Наклоны выполняются с легким прогибом, во время наклона мышцы туловища умеренно напряжены, ноги в коленях не сгибать. Упражнение подготавливает мышцы, участвующие в основных движениях на гимнастических снарядах (опорный прыжок, подъемы переворотом). В упоре лежа подтягивать мышцы живота. Упражнение направленно на развитие координации, укрепляет мышцы ног. Во время приседа следить за положением осанки, голову поворачивать больше, но плавно, резкие движения головой могут травмировать шейный отдел позвоночника. Упражнение подготавливает мышцы, участвующие в основных движениях на гимнастических снарядах (опорный прыжок, подъемы переворотом), укрепляет мышцы ног, развивает прыгучесть. Прыжок выполнять выше. Для перехода на ходьбу на месте после прыжков подать команду: «На месте шагом – МАРШ!», «СТОЙ!». Для выполнения перестроения подается команда: «На свои места шагом – МАРШ!». Учащиеся выполняют поворот кругом на месте, делают шесть шагов, приставляя ногу, и поворачиваются кругом на месте. Перестроение выполняется на 11 счетов.
---	---	---

Основная часть ... минут	II.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ 1.Перестроение по отделениям, подготовка мест занятий.	28' 1'	Предварительно напомнить о местах выполнения упражнений и составе отделений (можно выполнить расчет). Для перестроения по отделениям подаются команды: «Класс – РАЗОЙДИСЬ!», «К местам занятий отделениями в колонну по одному – СТАНОВИСЬ!». Помочь учащимся в подготовке мест занятий.
	<u>Девочки.</u> 2.Учить подъему переворотом толчком одной и махом другой на брусьях р/в. -Рассказ; -Показ. -Подводящие упражнения: 1.Из виса спиной к гимнастической стенке толчком одной и махом другой поднять ноги; опуская ноги вернуться в и. п.. 2.Из виса стоя лицом к н/ж прыжком упор на н/ж, соскок махом назад; 3.Из виса стоя лицом к н/ж махом одной и толчком другой вис прогнувшись с опорой о в/ж и толчком одной и махом другой переворот в упор на н/ж, соскок махом назад. 4.Из виса стоя снаружи, лицом к н/ж, подъем переворотом махом одной, толчком другой, соскок махом назад.	10'	Из виса стоя энергичным махом одной ногой вверх - назад и толчком другой согнуться в тазобедренных суставах и, подтягиваясь, перенести прямые ноги через перекладину. Затем, опираясь на нее руками и бедрами, разогнуть руки, отвести голову назад и принять положение упора. Перед разучиванием показать упражнение, уделяя внимание технике исполнения.
	3.Закрепить прыжок н/в через козла в ширину (высота 105-110 см.). 1.Из упора лежа толчком ног и рук стойка н/в, руки вверх. 2.Из упора лежа толчком ног упор стоя согнувшись н/в, разгибаясь прыжок вперед – вверх, пригибаясь в полуприсед, руки вверх – наружу, выпрямляясь, руки вверх – наружу и о.с.. 3.Прыжки н/в на мостике с опорой на козла. 4.Прыжок н/в через козла с разбега.	Зраза. 2раза. Зраза.	Выполнить фронтально всем отделением. Во время маха обратить внимание на натяжение ног в коленях и носках. Выполнять по два человека. Помогать одной рукой под плечо, другой за пояс, стоя внутри брусьев.
	4.Развитие физических качеств (1 – 2 отделения). <u>Развитие скоростно – силовых качеств.</u> 1.Из упора лежа, руки на гимнастической скамейке, сгибание и разгибание рук. 2.Прыжки через скакалку.	4раза.	Помогать так же. Отведение головы назад в первой половине подъема считается ошибкой.
	<u>Развитие гибкости в тазобедренных суставах.</u> 1.Из стойки н/в, руки вверх пружинящие наклоны. 2.Из о.с. наклоны с захватом.	10' Зраза. Зраза. Зраза. браз. 7' 15" х 2 30" х 3 30раз. Зраза.	Страховку и дисциплину обеспечивает групповод. Выполнить фронтально по команде групповода. Руки не отрывать от пола. Выполнить поточно, обратить внимание на правильное приземление. Выполнить поточно. Толчок ногами жестко, ноги прямые. Для выполнения прыжков закрепить учебную карточку с указанием заданий и описанием техники. Прыжки выполнять точно. Обращать внимание на правильное приземление, Страховать стоя у места приземления, за руки и под плечо. Упражнение выполнять фронтально с обоими отделениями на двух скамейках. Отдых между подходами – 20 ¹¹ . Сгибать руки максимально, туловище держать прямо, локти параллельно туловищу. Выполнять фронтально. Стараться прыгать в течение 30 ¹¹ без остановок, быстро. Перерыв между подходами – 20 ¹¹ . Постепенно увеличивать амплитуду наклона, стараясь коснуться пола предплечьями. Каждый раз удерживать положение 3 – 5 ¹¹ , ноги прямые, притягивать туловище к ногам.

<u>Мальчики.</u> 5. Учить стойке на голове и руках с согнутыми ногами. -Рассказ; -Показ. -Подводящие упражнения: 1.Из упора присев повторить кувырок вперед. 2.Из положения седа перекатом назад выполнить стойку на лопатках с согнутыми ногами. 3.Из упора присев стойка на голове и руках с согнутыми ногами с помощью. 6.Закрепить подъем переворотом толчком двумя на перекладине (средняя). 1.Из виса спиной к гимнастической стенке поднимание прямых ног. 2.Повторить подъем переворотом махом одной и толчком другой. 3.Подъем переворотом толчком двумя и соскок махом назад. 7.Развитие физических качеств (1 – 2 отделения). <u>Развитие скоростно – силовых качеств.</u> 1.Из упора лежа, ноги на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук. 2.Прыжки через скакалку. <u>Развитие гибкости в тазобедренных суставах.</u> (те же упражнения, что и у девочек). 8.Уборка мест занятий и построение в одну шеренгу.	10" Зрззз. 4 раза 5раз. 10" 4разз. Зрззз. 6раз. 7' 30" x 3	Из упора присев поставить голову на 25 – 30 см. от линии кистей и, не разводя локти поднять одну ногу, затем другую. Голову ставить на лоб. Выполнять посменно по сигналу. Перед разучиванием показать упражнение, уделяя внимание технике исполнения. Выполнить фронтально по сигналу. Выполнять фронтально, спину держать прямо. Заканчивать по сигналу перекатом вперед в и.п.. Выполнять в парах посменно. Помогать стоя на одном колене, под спину. Обратить внимание на правильную постановку головы и рук. Упражнение выполнять с групповодом. Выполнять фронтально. Стараться поднимать ноги как можно выше. Требования к технике такие же, как для девочек на брусках. Заканчивая переворот ноги необходимо останавливать в положении чуть ниже горизонтали, поднимая плечи, затем сделать мах ногами вперед и соскок махом вперед. Упражнение выполнять фронтально с обоими отделениями на двух скамейках. Отдых между подходами – 20¹¹. Сгибать руки максимально, туловище держать прямо, локти параллельно туловищу. Выполнить поточно. Толчок ногами жестко, ноги прямые. Требования те же, что и у девочек. Выполнять фронтально одновременно с девочками. Для построения в одну шеренгу подаются команды: «Отделения – РАЗОЙДИСЬ!», «Класс в одну шеренгу – СТАНОВИСЬ!». Для уборки мест занятий на каждом виде выделить учащихся. Уборку проводить в виде задания, кто быстрее и аккуратнее уберет свои места занятий.
III.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 1.Передвижение по точкам зала. 2.Движение строевым шагом. 3.Подведение итогов урока, задание на дом.	5'	После каждой точки менять направляющего. Обратить внимание на работу рук, четкость выполнения шага. Мальчики – из упора лежа сгибание и разгибание рук (15¹¹х3). Девочки – из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены, поднимание туловища (20¹¹х2).