**План - конспект урока №**

**по гимнастике для учащихся 7 класса**

**Дата:**

**Место и время:** спортивный зал 45 мин.

**Тема:**

**Упражнения в висе и равновесии**

**Задачи**:

1. Обучение двигательным умениям и навыкам при выполнении упражнений в висе и равновесии

2 Контроль техники выполнения акробатических соединений

3. Развитие гибкости, силовых и координационных способностей.

4. Воспитание трудолюбия, самостоятельности, осознания пользы физических упражнений.

**Методы проведения:** Поточный**,** фронтальный, групповой,

**Инвентарь:** скамейки, шведская стенка, перекладина

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ч/У** | **Содержание урока** | **Доз-ка** | **ОМУ** |
| **1.**  **15 мин**.  **2.**  **25 мин.**  **3.**  **05 мин** | **1. Построение**, рапорт, приветствие, сообщение задач урока.  **2. Строевые упражнения**.  **3 Разновидности ходьбы**  **4**. Бег:  - обычный бег с отжиманием  - приставными шагами влево, вправо  - с изменением направления  - с выполнением заданий по сигналу (присесть, поворот в прыжке на 180о, прыжок вверх и т. д.)  - с высоким подниманием бедра  - с захлестыванием голени назад  - наклоны вниз в движении  **5. Ходьба** с восстановлением дыхания.  **6. Перестроение** в две шеренги  **7. Комплекс упражнений с гимнастической палкой**   1. **1** И. п. — о. с, палку за голову. *1*— левую назад на носок, палку вверх, прогнуться; *2*— наклон влево; *3*— выпрямиться; *4*— и. п.; *5-8*— то же в другую сторону. 2. И. п. — о. с, палку на поясницу. *1*— присед, палку под ко­лени; *2*— и. п.; 3 — наклон вперед, палку назад; *4*— и. п. 3. И. п. — о. с, палку вниз, хватом снизу. *1*— подбросить палку вверх; *2*— присесть и поймать палку; *3*— встать, палку вперед; *4*— и. п. 4. И. п. — о. с, палку вниз сзади. *1-2*— наклон вперед, по­ложить палку на пол сзади; *3-4*— выпрямиться без палки; *5-6*— наклон вперед, взять палку; *7-8*— и. п. 5. И. п. — лежа на животе, палку за спину. *1-2*— медленно поднимая туловище, прогнуться, палку назад, ноги от пола не отрывать; *3*— держать; *4*— и. п. 6. И. п. — лежа на спине, палку на грудь. *1-2 —*поднять но­ги, палку вперед, коснуться палки носками ног; *3-4*— и. п. 7. И. п. — о. с, палку вертикально на пол, придерживая дву­мя руками сверху. *1*— отпуская палку, перемах левой над пал­кой;*2*— и. п.; *3-4*— то же правой ногой. 8. И. п. — о. с, палку вверх. *1 —*мах правой вперед, палку вперед; *2*— приставить правую, палку вверх; *3*— мах левой вперед, палку вперед; *4*— махом левой назад поворот налево в стойку ноги врозь, палку вверх; *5*— наклон вправо, правую но­гу на носок; *6*— выпрямиться; 7 — наклон влево, левую ногу на носок; *8*— выпрямиться; *9-16*— то же, начиная с левой ноги. 9. И. п. — о. с, руки на пояс, палку справа на пол. *1-4*— че­тыре прыжка вправо-влево через палку; *5-7*— три прыжка на месте;*8*— прыжок на месте с поворотом кругом.   **1. И. п. — стойка продольно перед бревном у правого конца**.  *1*— с разбега толчком двумя упор стоя на левом колене, пра­вую в сторону на носок; *2*— сгибая правую, ставя ее возле пра­вой кисти, встать в стойку ноги врозь продольно, руки в сторо­ны и поворот налево в стойку поперек, правую сзади на носок, руки на пояс; *3*— шаг правой, полуприседая на ней, и с кругом правой назад; *4*— шаг левой, полуприседая, с кругом левой на­зад; *5 —*шаг правой и прыжок на ней, дугами назад руки вверх-в стороны, левую назад; *6*— шаг левой и прыжок на ней, дуга­ми книзу-вперед руки вверх-в стороны, правую назад; 7 — ша­гом правой поворот кругом на носках, руки дугами книзу-вверх и в стороны, переменными шагами дойти до середины бревна и соскок в сторону толчком двух.  **2. Подъем переворотом толчком двумя**  **Последовательность обучения.**   1. Повторить подъем переворотом махом одной, толчком дру­гой (VI класс). 2. Из виса на гимнастической стенке поднимание прямых ног как можно выше 2-3 раза. 3. Подъем переворотом толчком двумя.   **Типичные ошибки: 1)**в и. п. ноги находятся не под перекла­диной; 2) преждевременный наклон головы назад, до того как ученик поднесет ноги к перекладине и начнет разгибаться; 3) полное разгибание рук в момент перехода в вис согнувшись.  **3.** **Подъем переворотом махом одной, толчком другой**  **Техника выполнения.**Из виса стоя на согнутых руках энер­гичным махом одной ногой вверх-назад (через перекладину) итолчком другой согнуться в тазобедренных суставах и, подтяги­ваясь, перенести прямые ноги через перекладину. Затем, опира­ясь на нее бедрами и руками, разогнуть руки, отвести голову на­зад, выпрямиться и принять положение упора (рис. **167).**  **Последовательность обучения.**   1. Из виса на гимнастической стенке поднимание прямых ног повыше (2-3 раза). 2. Из виса стоя спиной к гимнастической стенке толчком од­ной и махом другой поднять ноги повыше; опуская ноги, вер­нуться в и. п. Повторить 3-4 раза. 3. Из виса стоя на согнутых руках махом одной, толчком дру­гой подъем переворотом с помощью и самостоятельно в упор и соскок махом назад.   **Типичные ошибки: 1)**в начале упражнения в и. п. таз уводит­ся предварительно назад, ноги находятся не под перекладиной, что вызывает нарушения в координации движений при махе вперед и затрудняет выполнение подъема; 2) мах ногой выпол­няется не вверх-назад, а вперед-вверх с разгибанием рук и преждевременным наклоном головы назад; 3) отведение головы  http://refdb.ru/images/1330/2659245/m235eb6a2.gifhttp://refdb.ru/images/1330/2659245/4b5a73fb.gifназад в первой половине подъема. Считается одной из основных характерных ошибок при выполнении переворота.  **5. Подтягивание на высокой перекладине (м), на низкой (д)на результат**  **6. Кувырок вперед в стойку на лопатках**  **Техника выполнения.**Из упора присев или упора стоя на ко­ленях, разгибая ноги, согнуться в тазобедренных суставах и, на­клоняя голову на грудь, опуститься на шею и лопатки. Далее, не отрывая носки от пола, подставляя руки под спину, поднять ноги в стойку на лопатках, перекатом вперед в группировке встать (рис. 83).  **Последовательность обучения.**   1. Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках. 2. Из упора стоя на коленях кувырок вперед в стойку на лопатках. 3. Из упора присев кувырок вперед в стойку на лопатках. **Типичные ошибки.** 4. Преждевременный отрыв ног от опоры и падение вперед. 5. Постановка рук с широко разведенными локтями. 6. Ошибки, типичные для стойки на лопатках.   **7. Стойка на голове согнув ноги**  **Техника выполнения.**Упражнение является подводящим для освоения стойки на голове и руках. Из упора присев, разги­бая ноги, опереться головой о мат, перенося массу тела на руки и голову, без толчка и маха согнуть к груди сначала одну ногу, затем другую, принимая стойку на голове согнув ноги (рис. **84).**  **Последовательность обучения.**  **1.**Руки и голова должны образовать равносторонний тре­угольник. Кисти располагаются на ширине плеч. Голова опира­ется верхней частью лба.  2. Из упора присев стойка на голове с согнутыми ногами с по­ мощью.  3. Из упора присев стойка на голове самостоятельно. **Типичные ошибки.**   1. Неправильная постановка головы: не на лоб, а на темя. 2. Близкая постановка головы к рукам (нарушен принцип равностороннего треугольника). 3. Сгибание ног не к груди, а за спину.   **8. Кувырок назад в полушпагат**  **Техника выполнения.**Заканчивая кувырок назад, согнуть од­ну ногу к груди и, опираясь на руки, поставить ее на колено, другую ногу не сгибать и не опускать; выпрямиться, разогнуть руки в упор стоя на колене. Опуская ногу и отодвигаясь, выпря­миться, скользя руками по полу, — полушпагат (рис. 85).   1. Из упора присев кувырок назад в упор стоя на коленях. 2. Из упора присев кувырок назад в упор стоя на одном колене, другую назад. 3. Из упора стоя на коленях, опираясь ру­ками о пол, выдвигая вперед левое (правое) колено и отводя назад другую ногу, коснуть-   ся тазом пятки левой (правой) ноги; выпрямиться, руки в сто­роны, смотреть вперед (рис. 86).  5. Из упора стоя на одном колене, другую назад, опуская од­ ну ногу и отодвигаясь, выпрямиться, скользя руками по полу, и принять полушпагат.  6. Из упора присев кувырок назад в полушпагат. **Типичные ошибки.**   1. Резкое опускание согнутой и прямой ноги. 2. Сгибание ноги, отведенной назад.   **9. Комбинация для** **совершенствования и контрольного урока для мальчиков**  ***1***. Из упора присев кувырком вперед стойка  на лопатках — 2,5 балла.   1. Перекат вперед в сед с наклоном — 1,0 балл. 2. Кувырок назад в упор присев — 2,0 балла. 3. Стойка на голове согнув ноги — 3,0 балла. 4. Опускаясь в упор присев, прыжок вверх прогибаясь — 1,5 балла.   **Комбинация**для **совершенствования и контрольного урока для девочек**   1. Из упора присев кувырок вперед — 1,0 балл. 2. Кувырок вперед в сед с наклоном — 1,5 балла. 3. Лечь и «мост» — 3,0 балла. 4. Лечь и стойка на лопатках — 2,0 балла. 5. Перекатом вперед сед с наклоном — 1,0 балл. 6. Кувырок назад в полушпагат — 1,5 балла.   **1.** Игра на внимание.  **2.** Построение, подведение итогов урока.  **3.** Домашнее задание: упражнения на гибкость  **4.** Прощание | 1,5 мин  1,5 мин  1,5 мин  2 мин  9 мин  10 мин  2 мин.  1 мин. | Внимание на внешний вид учащихся.  Следить за осанкой,  Спина прямая, голову поднять.  Внимательно слушать и выполнять команды учителя.  Следить за дыханием, за дистанцией.  упр. на восстановление дыхания  .  Метод круговой тренировки по станциям.  http://refdb.ru/images/1330/2659245/maafaae6.jpg  **Техника выполнения.**Из виса стоя на согнутых руках толч­ком ног поднять ноги в вис согнувшись (спереди) на согнутыхруках, продолжая сгибать руки, поднимать ноги вверх-назад за перекладину до касания перекладины животом. Затем, разги­бая руки, выпрямиться, поднять голову и прийти в упор (рис. 175). В момент выхода в упор следить за тем, чтобы ноги не опускались и не пересекали вертикальную плоскость (удер­живать в положении, близком к горизонтальному).  **Страховка и помощь:**стоя сбоку спереди перекладины, под­держивать одной рукой под плечо, другой под поясницу, во вто­рой половине подъема — под грудь и ноги.  http://refdb.ru/images/1330/2659245/33236d24.jpg  http://refdb.ru/images/1330/2659245/35bc2987.jpg  **Страховка и помощь:**в начале переворота держать за запя­стье, маховую ногу, перенося руку на спину (рис. 168, кадры 1-3). В момент выхода в упор поддерживать за ноги и под грудь (рис. 168, кадр **4).**  http://refdb.ru/images/1330/2659245/m471ec088.jpg  **Страховка и помощь.**Во избежание сильного вращения и воз­можного опускания таза, стоя сбоку, поддерживать за голень, помогая перейти в стойку на лопатках, далее помогать, как при выполнении стойки на лопатках.  http://refdb.ru/images/1330/2659245/5d359954.jpg**Страховка и помощь.**  Помогать, стоя сбоку на коленях, под­держивая одной рукой под спину, другой за голени.  http://refdb.ru/images/1330/2659245/7c7c7e9d.jpg http://refdb.ru/images/1330/2659245/2678e352.jpg  **Страховка и помощь.**Стоя сбоку, поддерживать под бедро прямой ноги и под плечо.  Организованный уход  На право! На выход из спортзала шагом марш. |

**План - конспект урока №**

**по гимнастике для учащихся 7 класса**

**Дата:**

**Место и время:** спортивный зал 45 мин.

**Тема:**

**Упражнения на бревне**

**Задачи**:

1. Обучение двигательным умениям и навыкам при выполнении упражнений на бревне

2 . Развитие гибкости ловкости и силовых способностей

3. Воспитание трудолюбия, самостоятельности, осознания пользы физических упражнений.

**Методы проведения:** Поточный**,** фронтальный, групповой,

**Инвентарь:** скамейки, гимн.палки, перекладина

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ч/У** | **Содержание урока** | **Доз-ка** | **ОМУ** |
| **1.**  **15 мин**.  **2.**  **25 мин.**  **3.**  **05 мин** | **1. Построение**, рапорт, приветствие, сообщение задач урока.  **2. Строевые упражнения**.  **3 Разновидности ходьбы**  **4**. Бег:  - обычный бег с отжиманием  - приставными шагами влево, вправо  - с изменением направления  - с выполнением заданий по сигналу (присесть, поворот в прыжке на 180о, прыжок вверх и т. д.)  - с высоким подниманием бедра  - с захлестыванием голени назад  - наклоны вниз в движении  **5. Ходьба** с восстановлением дыхания.  **6. Перестроение** в две шеренги  **7. Комплекс упражнений с гимнастической палкой**   1. **1** И. п. — о. с, палку за голову. *1*— левую назад на носок, палку вверх, прогнуться; *2*— наклон влево; *3*— выпрямиться; *4*— и. п.; *5-8*— то же в другую сторону. 2. И. п. — о. с, палку на поясницу. *1*— присед, палку под ко­лени; *2*— и. п.; 3 — наклон вперед, палку назад; *4*— и. п. 3. И. п. — о. с, палку вниз, хватом снизу. *1*— подбросить палку вверх; *2*— присесть и поймать палку; *3*— встать, палку вперед; *4*— и. п. 4. И. п. — о. с, палку вниз сзади. *1-2*— наклон вперед, по­ложить палку на пол сзади; *3-4*— выпрямиться без палки; *5-6*— наклон вперед, взять палку; *7-8*— и. п. 5. И. п. — лежа на животе, палку за спину. *1-2*— медленно поднимая туловище, прогнуться, палку назад, ноги от пола не отрывать; *3*— держать; *4*— и. п. 6. И. п. — лежа на спине, палку на грудь. *1-2 —*поднять но­ги, палку вперед, коснуться палки носками ног; *3-4*— и. п. 7. И. п. — о. с, палку вертикально на пол, придерживая дву­мя руками сверху. *1*— отпуская палку, перемах левой над пал­кой;*2*— и. п.; *3-4*— то же правой ногой. 8. И. п. — о. с, палку вверх. *1 —*мах правой вперед, палку вперед; *2*— приставить правую, палку вверх; *3*— мах левой вперед, палку вперед; *4*— махом левой назад поворот налево в стойку ноги врозь, палку вверх; *5*— наклон вправо, правую но­гу на носок; *6*— выпрямиться; 7 — наклон влево, левую ногу на носок; *8*— выпрямиться; *9-16*— то же, начиная с левой ноги. 9. И. п. — о. с, руки на пояс, палку справа на пол. *1-4*— че­тыре прыжка вправо-влево через палку; *5-7*— три прыжка на месте;*8*— прыжок на месте с поворотом кругом.   **1. Перелезание через коня в ширину (высота 90 см)**  **Техника выполнения.** Стоя лицом к коню ближе к одному из концов, противоположных движению ног, принять упор и ма­хом одной ногой в сторону поставить ее на тело коня. Опираясь ногой и руками, перенести свободную ногу вперед и соскочить вперед (рис. **143).**  **Последовательность обучения.**   1. Повторить положение упора на коне, бревне. 2. Упор лежа боком на полу и на гимнастической скамейке.   3. Перелезание полностью через коня в ширину (высота **90** см).  **2. Подъем переворотом толчком двумя**  **Последовательность обучения.**   1. Повторить подъем переворотом махом одной, толчком дру­гой (VI класс). 2. Из виса на гимнастической стенке поднимание прямых ног как можно выше 2-3 раза. 3. Подъем переворотом толчком двумя.   **Типичные ошибки: 1)**в и. п. ноги находятся не под перекла­диной; 2) преждевременный наклон головы назад, до того как ученик поднесет ноги к перекладине и начнет разгибаться; 3) полное разгибание рук в момент перехода в вис согнувшись.  **3.** **Подъем переворотом махом одной, толчком другой**  **Техника выполнения.**Из виса стоя на согнутых руках энер­гичным махом одной ногой вверх-назад (через перекладину) и толчком другой согнуться в тазобедренных суставах и, подтяги­ваясь, перенести прямые ноги через перекладину. Затем, опира­ясь на нее бедрами и руками, разогнуть руки, отвести голову на­зад, выпрямиться и принять положение упора (рис. **167).**  **Последовательность обучения.**   1. Из виса на гимнастической стенке поднимание прямых ног повыше (2-3 раза). 2. Из виса стоя спиной к гимнастической стенке толчком од­ной и махом другой поднять ноги повыше; опуская ноги, вер­нуться в и. п. Повторить 3-4 раза. 3. Из виса стоя на согнутых руках махом одной, толчком дру­гой подъем переворотом с помощью и самостоятельно в упор и соскок махом назад.   **Типичные ошибки: 1)**в начале упражнения в и. п. таз уводит­ся предварительно назад, ноги находятся не под перекладиной, что вызывает нарушения в координации движений при махе вперед и затрудняет выполнение подъема; 2) мах ногой выпол­няется не вверх-назад, а вперед-вверх с разгибанием рук и преждевременным наклоном головы назад; 3) отведение головы http://refdb.ru/images/1330/2659245/m235eb6a2.gifhttp://refdb.ru/images/1330/2659245/4b5a73fb.gifназад в первой половине подъема. Считается одной из основных характерных ошибок при выполнении переворота.  **5. Подтягивание на высокой перекладине (м), на низкой (д)на результат**  **1.** Игра на внимание.  **2.** Построение, подведение итогов урока.  **3.** Домашнее задание: упражнения на гибкость  **4.** Прощание | 1,5 мин  1,5 мин  1,5 мин  2 мин  9 мин  10 мин  2 мин.  1 мин. | Внимание на внешний вид учащихся.  Следить за осанкой,  Спина прямая, голову поднять.  Внимательно слушать и выполнять команды учителя.  Следить за дыханием, за дистанцией.  упр. на восстановление дыхания  .  Метод круговой тренировки по станциям.    **Страховка и помощь:** стоя сбоку, со стороны, противополож­ной движению ног, двумя руками за плечо.  http://refdb.ru/images/1330/2659245/maafaae6.jpg  **Техника выполнения.**Из виса стоя на согнутых руках толч­ком ног поднять ноги в вис согнувшись (спереди) на согнутыхруках, продолжая сгибать руки, поднимать ноги вверх-назад за перекладину до касания перекладины животом. Затем, разги­бая руки, выпрямиться, поднять голову и прийти в упор (рис. 175). В момент выхода в упор следить за тем, чтобы ноги не опускались и не пересекали вертикальную плоскость (удер­живать в положении, близком к горизонтальному).  **Страховка и помощь:**стоя сбоку спереди перекладины, под­держивать одной рукой под плечо, другой под поясницу, во вто­рой половине подъема — под грудь и ноги.  http://refdb.ru/images/1330/2659245/33236d24.jpg  http://refdb.ru/images/1330/2659245/35bc2987.jpg  **Страховка и помощь:**в начале переворота держать за запя­стье, маховую ногу, перенося руку на спину (рис. 168, кадры 1-3). В момент выхода в упор поддерживать за ноги и под грудь (рис. 168, кадр **4).**  Организованный уход  На право! На выход из спортзала шагом марш. |

**План - конспект урока №**

**по гимнастике для учащихся 7 класса**

**Дата:**

**Место и время:** спортивный зал 45 мин.

**Тема:**

**Подтягивание из виса**

**Задачи**:

1. Обучение двигательным умениям и навыкам при выполнении упражнений на перекладине

2 . Развитие гибкости ловкости и силовых способностей

3. Воспитание трудолюбия, самостоятельности, осознания пользы физических упражнений.

**Методы проведения:** Поточный**,** фронтальный, групповой

**Инвентарь:** скамейки, гимн.стенка , перекладина, маты

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ч/У** | **Содержание урока** | **Доз-ка** | **ОМУ** |
| **1.**  **15 мин**.  **2.**  **25 мин.**  **3.**  **05 мин** | **1. Построение**, рапорт, приветствие, сообщение задач урока.  **2. Строевые упражнения**.  **3 Разновидности ходьбы**  **4**. Бег:  - обычный бег с отжиманием  - приставными шагами влево, вправо  - с изменением направления  - с выполнением заданий по сигналу (присесть, поворот в прыжке на 180о, прыжок вверх и т. д.)  - с высоким подниманием бедра  - с захлестыванием голени назад  - наклоны вниз в движении  **5. Ходьба** с восстановлением дыхания.  **6. Перестроение** в две шеренги  **7. Комплекс ОРУ для укрепления мышц,** участвующих в поддержании правильной осанки  1.   И.п. – лежа на спине, руки вытянуты за голову, ноги вместе.       Вытянуться, потянуть носки «на себя», через 5-7 сек. расслабиться  2.   И.п. – лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища, ноги вместе.        Опираясь на локти, затылок и ягодицы приподнять лопатки        («нахохлиться») – вдох.  Задержаться в таком положении на 5-7 сек.        Плавно лечь и расслабиться – выдох.  3.   И.п. – лежа на спине, руки в стороны.        Сгруппироваться, выполнить перекат вперед-назад, вернуться в и.п.  4.   И.п. – сед ноги врозь, руки вперед  в стороны.        Приподнять прямые ноги на 20-30 см. Попеременно сгибать        и разгибать стопы в голеностопном суставе и одновременно сжимать и       разжимать пальцы рук.  5.   И.п. – лежа на животе, руки согнуты перед собой, ладонями вниз, под        подбородком.   Плавно поднимать верхнюю часть туловища,       одновременно отводя руки в стороны – вдох,  и.п. – выдох.    6.   И.п. – упор стоя на коленях.        Поднять правую руку вперед, одновременно отвести левую ногу назад.        Держать 3-4 сек. Вернуться в и.п. То же левой рукой и правой ногой.  7.   И.п. – стоя на коленях, руки вверх, ладонями вперед.        Выпрямить спину, вытянуть шею. Очень медленно наклоняться вперед,       одновременно садясь на пятки, коснуться ладонями пола, опустить голову.       Опираясь ладонями об пол, одновременно напрягая мышцы спины,        медленно вернуться в и.п. Выдох делать при наклоне, вдох при  выпрямлении.                                            8.   И.п. – упор присев. Перекатом назад в группировке, сделать стойку на    лопатках согнув ноги, выполнять круговые движения ногами        («велосипед»)20-30 сек.. Перекатом вперед в группировке  вернуться в и.п.  Дыхание произвольное.  9.   И.п. – сед ноги скрестно («по-турецки»), обхватить руками стопы, выпрямить спину. Тянуться головой (макушкой) вверх, расправляя и        вытягивая позвонки -30-40 сек. не задерживая дыхания.  **1. Подтягивание на высокой перекладине (м), на низкой (д)**  **2. Комплекс упражнений на гимнастической стенке**   1. **И.** п. — стоя спиной к стенке, руки хватом за рейку за го­ловой. *1-2* — разгибая руки, прогнуться; *3-4* — и. п. 2. И. п. — стоя на третьей рейке, хват руками на уровне гру­ди. *1-2 —* разгибая руки и сгибая левую ногу, коснуться пра­вой ногой пола; *3-4* — отталкиваясь правой ногой и сгибая ру­ки, и. п. 3. И. п. — стоя на полшага от стенки, хват согнутыми рука­ми на высоте плеч. *1-2* — разогнуть руки, спина прямая; *3-4* — и. п.; *5-6* — вис присев; *7—8* — и. п. 4. И. п. — стоя лицом к стенке. *1-2* — наклоняясь вперед, принять вис стоя сзади согнувшись; *3-4* — толчком двумя, сги­бая ноги, вис прогнувшись; *5-6* — опуститься в вис стоя сзади согнувшись; 7-8 — и. п. 5. И. п. — лежа на спине ногами к стенке, ноги слегка со­гнуть, носки под первой рейкой, руки на пояс. *1-2* — наклон вперед до прямого угла; *3-4* — и. п. 6. И.п. — вис стоя спиной к стенке. *1* — вис с согнутыми но­гами; *2* — вис углом; *3* — вис с согнутыми ногами; *4* — и. п. 7. И. п. — вис сидя спиной к стенке, ноги немного согнуты в коленях. *1-2* — разгибая ноги и опираясь руками о стенку, вис стоя прогнувшись; *3-4* — и. п. 8. И. п. — о. с, лицом к стенке на расстоянии одного шага. 1-2 — падая вперед, упор стоя на согнутых руках; *3-4* — отталки­ваясь, и. п. 9. И. п. — стоя ноги врозь на первой рейке, хват согнутыми руками на высоте плеч. *1-2 —* разгибая руки, мах левой рукой в сторону с поворотом туловища налево; *3—4* — и. п.; *5—8* — то же в другую сторону.   10. И. п. — упор стоя, руки на уровне плеч. Бег на месте, вы­соко поднимая колени.  **3. Комплекс упражнений на гимнастической скамейке.**   1. И. п. — стоя лицом к скамейке на расстоянии шага, руки к плечам. *1-2* — поставить левую прямую ногу на скамейку на но­сок, руки вверх — вдох; *3-4* — и. п.; *5-8 —* то же с правой ноги. 2. И. п. — стоя левым боком к скамейке, руки на пояс. *1* — поставить левую согнутую ногу на скамейку, ближе к дальнему краю; *2 —* толчком правой встать на скамейку, руки вверх; *3* — шагом левой в сторону, встать на нее, правая, согнутая, на ска­мейке; *4* — приставить правую, руки на пояс; *5-8* — то же в другую сторону. 3. И. п. — сед ноги врозь поперек, руки вверх. *1* — наклон к левой ноге; *2* — и. п.; *3-4* — то же к правой ноге. 4. И. п. — сед ноги врозь поперек, зацепиться носками за края, руки на пояс. *1-2* — наклон назад (на соседа, сидящего сзади); *3-4* — сесть в и. п. 5. И. п. — сидя на полу, спиной к скамейке, согнутые руки на переднем крае скамейки. *1-2 —* разгибая руки, упор лежа сза­ди; *3-4* — и. п. 6. И. п. — сидя на скамейке продольно хватом за дальний край. На каждый счет встречные движения прямыми ногами вперед, назад (»ножницы»). 7. И. п. — упор присев, руки на скамейке, ноги на полу. *1* — упор лежа; *2* — и. п. 8. И. п. — сидя продольно, ноги врозь, руки за голову. *1-2* — наклон вперед с поворотом налево, коснуться правым локтем левой ноги; 3-4 — и. п.; *5-8* — то же с поворотом направо.   4. Упражнения с набивным мячом.  1. Бросок мяча из-за головы сидя, стоя.  2. Бросок мяча от груди двумя руками.  3. Бросок мяча сбоку одной рукой.  **1.** Игра на внимание.  **2.** Построение, подведение итогов урока.  **3.** Домашнее задание: упражнения на гибкость  **4.** Прощание | 1,5 мин  1,5 мин  1,5 мин  2 мин  **4 раза**  **5-6 раз.**    **10—12 раз.**  **7-8 раз**.  **4-5 раз.**  **6 раз.**  2 мин.  1 мин. | Внимание на внешний вид учащихся.  Следить за осанкой,  Спина прямая, голову поднять.  Внимательно слушать и выполнять команды учителя.  Следить за дыханием, за дистанцией.  упр. на восстановление дыхания  .  Использовать метод круговой тренировки.  Соблюдать самостраховку  Следить за тем, чтобы партнер был готов к передаче. Руки при приёме мяча должны иметь форму воронки. Мяч передавать точно в руки.  Организованный уход  На право! На выход из спортзала шагом марш. |

**План - конспект урока №**

**по гимнастике для учащихся 7 класса**

**Дата:**

**Место и время:** спортивный зал 45 мин.

**Цель:** Развитие скорости, силовых качеств,   
гибкости, ловкости.

Задачи:

1. Cовершенствование ОРУ в движении, спец.беговых упражнений

3. Обучение дыхательным упражнениям. Урок 37

4. Совершенствование упражнений на гибкость Урок 38

5. Развитие силовых и координационных способностей. Эстафеты. Челночный бег с кубиками.

КУ- прыжки через скакалку.

6. Воспитания самостоятельности, трудолюбия, ответственности, взаимопомощи

**Методы проведения:** Поточный**,** фронтальный, групповой,

**Инвентарь:** секундомер, мячи, маты, скакалки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ч/У** | **Содержание урока** | **Доз-ка** | **ОМУ** |
| 1.  15 мин.  2.  25 мин.  3.  05 мин | 1. Построение, рапорт, приветствие, сообщение задач урока.  2. Разновидности ходьбы:  3. Бег с преодолением препятствий  4. Ходьба с восстановлением дыхания.  5. Комплекс для развития гибкости. Урок 37   1. Стоя ноги врозь и опираясь руками на пол, переходить в упор лежа и наоборот, не сгибая ног в коленях. 2. Стоя спиной к гимнастической стенке, переходить в поло­жение «мост», опираясь руками на рейки стенки. 3. Стоя ноги врозь, вращать обруч на пояснице. 4. Стоя на гимнастической стенке ноги врозь, постепенно пе­ребирая рейки, переходить в вис согнувшись.   Комплекс дыхательных упражнений.  Урок 38. Упражнение № 1. “Дышим по-разному”. Исходное положение – сидя на стуле прямо или стоя: 1. Вдох и выдох через нос (вдох быстрый, не очень глубокий, выдох продолжительный). 2. Вдох через нос, выдох через рот. 3. Вдох через рот, выдох через нос. 4. Вдох и выдох через одну половину носа, выдох через другую (попеременно). 5. Вдох через одну половину носа, выдох через другую (попеременно). 6. Вдох через нос, замедленный выдох через нос с усилением в конце. 7. Вдох через нос, выдох через неплотно сжатые губы. 8. Вдох через нос, выдох через нос толчками.  Упражнение №2. “Свеча”. Тренировка медленного выдоха при дутье на воображаемое или реальное пламя свечи. Внимание на живот. Медленно дуйте на “пламя”. Оно отклоняется, постарайтесь держать пламя во время выдоха в отклоненном положении. Вместо свечи можно взять полоску бумаги шириной 2-3 см. и длиной 10 см. Положите левую ладонь между грудной клеткой и животом, в правую возьмите полоску бумаги, используя её как свечу, и дуйте на нее спокойно, медленно и равномерно. Бумажка отклонится, если выдох ровный, то она будет до конца выдоха находиться в отклоненном положении. Обратите внимание на движение диафрагмы – левая ладонь во время выдоха как бы “медленно погружается”. Повторите 2-3 раза.  Упражнение № 3. “Упрямая свеча”. Тренировка интенсивного сильного выдоха. Представьте себе свечу большого размера, вы понимаете, что её вам трудно будет погасить, а сделать это обязательно надо. Сделайте вдох, задержите на секунду дыхание и дуньте на свечу, пламя отклонилось, но не погасло. Еще сильнее дуньте, еще сильнее. Еще! Чувствуете ладонью движения диафрагмы? Чувствуете, как подтянулся низ живота? Это упражнение дает возможность ощутить активные движения диафрагмы и мышц живота. Повторите 2-3 раза.  Упражнение № 4. “Погасит 3,4,5,6,…10 свечей”. На одном выдохе “погасите” 3 свечи, разделив ваш выдох на три порции. Теперь представьте, что у вас 5 свечей. Не старайтесь вдохнуть как можно больше воздуха. Пусть объем останется тот же, просто каждая порция воздуха на выдохе станет меньше. С помощью статических и динамических дыхательных упражнений тренируются брюшные мышцы и мышцы диафрагмы. Эти упражнения можно использовать в комплексе утренней зарядки.  Упражнение № 5. “Танец живота”. Верхнюю часть туловища наклоните вперед под углом 45 градусов, а руки положите на поясницу большими пальцами вперед. Смотрите перед собой, спина прямая, плечи развернуты. Исполнение – одновременно с выдохом на п-ффф втягивается живот, затем рефлекторно происходит вдох, живот выдвигается вперед. Повторите 3-5 раз. Тренировочные упражнения для развития межреберных дыхательных мышц. Напомним, что от того, как развиты межреберные дыхательные мышцы, зависит наполнение воздухом средней части легких.  Прыжки через скакалку 4 по 30 раз  КУ – прыжки через скакалку.  Челночный бег с кубиками Эстафеты1. Бег в мешках Дети строятся в две колонны, расстояние между колоннами - 3 шага. Придерживая мешки руками возле пояса, они прыгают до обозначенного места (флажка, палочки, или другого предмета). Оббежав его, дети возвращаются к своим колоннам, вылезают из мешков, передают их следующим. Так продолжается до тех пор, пока все дети не пробегут в мешках. Выигрывает та команда, игроки которой быстрее выполнят задание. 2. Прыгунки Дети делятся на две команды и строятся в колонны один за другим. За сигналом ведущего участники каждой команды исполняют прыжок, отталкиваясь двумя ногами с места. Первый прыгает, второй стает на то место, до которого допрыгнул первый, и прыгает дальше. Когда все игроки прыгнут, ведущий измеряет всю длину прыжков первой и второй команды. Выигрывает та команда, которая прыгнула дальше. 3. Сиамские близнецы Два участника встают друг к другу спиной и крепко сцепляются руками. Бегут они боком. Спины игроков должны быть плотно прижаты друг к другу. 4. Прохождение болотаКаждой команде выдается 2 обруча. С их помощью надо преодолеть "болото". Группы из 3-х человек. По сигналу один из участников первой группы бросает обруч на землю, все три игрока запрыгивают в него. Второй обруч они бросают на такое расстояние от первого, чтобы можно было в него перепрыгнуть, а потом, не покидая пространства второго обруча, дотянуться рукой до первого. Так, совершая прыжки и перекидывая обручи, группа добирается до поворотной отметки. Назад к линии старта можно вернуться по "мостику", т.е. просто катить обручи по земле. А на линии старта обручи передаются следующей тройке. Категорически запрещается ступать ногой за пределы обруч5. Эстафета со скакалкой Игроки каждой команды строятся за общей линией старта в колонну по одному. Перед каждой колонной на расстоянии 10 - 12 м ставится поворотная стойка. По сигналу направляющий в колонне выбегает из - за стартовой линии и продвигается вперед, прыгая через скакалку. У поворотной стойки он складывает скакалку вдвое и перехватывает ее в одну руку. Обратно он двигается, прыгая на двух ногах и вращая скакалку под ногами горизонтально. На финише участник передает скакалку очередному игроку своей команды, а сам становится в конец своей колонны. Выигрывает команда, игроки которой точнее и раньше закончат эстафету, а – можно "утонуть".  6. ОФП. Подтягивание  Поднимание ног на шведской стенке  Пресс на скамейке  Приседание на одной ноге  1. Упражнения на восстановление  2. Построение, подведение итогов урока.  3. Домашнее задание: прыжки через скакалку  4. Прощание | 1,5 мин  1,5 мин  1,5 мин  2 мин  30 сек  8мин  2 мин  2 мин  5 мин  10 мин  5 мин  5 мин  2-3 мин.  1.5 мин  1 мин | Внимание на внешний вид учащихся.  Внимательно слушать и выполнять  команды учителя.  ОРУ выполняется по кругу, дети проговаривают терминологию самостоятельно. Учитель исправляет ошибку. Следить за амплитудой движения, осанкой.  М-110-100-90  Д- 120-110-100  Эстафета передается следующему участнику, только на стартовой линии, за линию не заступать  Организованный уход. На выход из спорт.зала «ШАГОМ» «МАРШ» |