

Конспект урока по гимнастике для 7а класса.

Место проведения: спортивный зал школы №250

Продолжительность: 45 минут

Инвентарь: Гимнастическая стенка, гимнастические маты, большие обручи, тренажеры, скакалки.

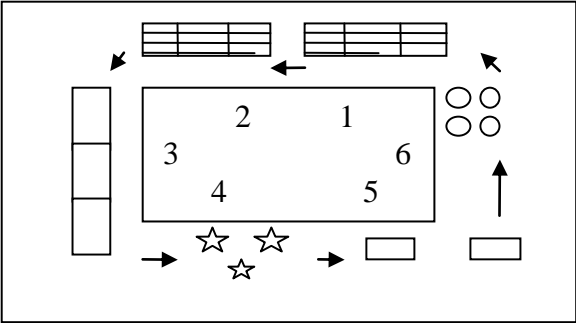
- Задачи урока:**
1. Развивать силовые способности для поддержания высокого мышечного тонуса.
 2. Развивать сенсорные способности для успешного ориентирования в пространстве.
 3. Воспитывать сознательное отношение к предмету Ф.К. и коллективные взаимодействия.
 4. Увеличивать эластичность и подвижность суставо-связочного аппарата для предотвращения травматизма на

уроке Ф.К.

Выполнил: Мартьянов Сергей Анатольевич

Частные задачи	Средства	Дозировка	Методические приемы обучения, организации и воспитания
Подготовительная часть 15 мин.			
1) Организовать класс для начала занятия	Построение класса в 1 шеренгу приветствие сообщение задач урока	1 мин.	Построение в правом верхнем углу зала. «Равняй-сь!» «Смир-но!» Проверить наличие спортивной формы и обуви. Рассказ о содержании урока.
2) Воспитывать опрятность и аккуратность внешнего вида у учащихся	Проверка состояния спортивной формы учеников	30 сек.	Отметить учеников с опрятным и аккуратным внешним видом
3) Повторить строевые упражнения на месте	Строевые упражнения	6-8 повор.	«Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!» выполняется под счет преподавателя
4) Добиться распределения энергоресурсов для обеспечения работоспособности.	Ходьба: а) на носках руки на пояс б) на пятках руки за головой	1/2 круга 1/2 круга	«За направляющим в обход налево в колонну по одному шагом марш!» Дистанция 2 шага
	Бег	5кр	«Бегом марш!», средний темп, не обгонять друг друга!
5) Восстановить функционирование ССС и ДС организма	Ходьба 1-3- руки ч/з стороны вверх - вдох 4- руки вниз - выдох	1/2 круга	темп от среднего к медленному, под счет преподавателя метод слова
6) Организовать занимающихся для проведения ОРУ	перестроение из колонны по 1 в колонну по 2.	1 мин.	«За направляющим через середину в колонну по 2 с интервалом два шага марш!» , дистанция и интервал 2 шага.

Комплекс ОРУ в парах.			
7) Увеличивать подвижность суставов шейного отдела позвоночника.	И. П. Ш. ст. лицом друг к другу, руки на плечах партнера 1-4 - Круговые движения головой влево 5-8 -Круговые движения головой вправо	6-8р	Объяснение, показ, максимальная амплитуда, руки в локтевых суставах не сгибать, под счет учителя.
8) Добиться увеличения эластичности связок плечевого сустава.	И. П. Ш. ст. лицом друг к другу, руки на плечах партнера 1,2,3- Пружинящие наклоны вперед 4- И. П.	6-8р	Объяснение, показ, соблюдать правильную осанку, руки в локтевых суставах не сгибать, под счет учителя.
9) Добиться увеличения эластичности косых мышц живота.	И. П. Ш. ст. лицом друг к другу, руки на плечах партнера 1,2,3- пружинящие наклоны в левую сторону 4- И.П. 5, 6, 7- пружинящие наклоны в правую сторону 8- И.П.	6-8р	Объяснение, показ, руки в локтевых суставах не сгибать, под счет учителя.
10) Добиться увеличения эластичности мышц ног.	И.П. Сед на полу ноги врозь лицом друг к другу, руки хват за предплечья 1,2,3- 1 номер делает наклоны вперед, второй подтягивает его к себе 5,6,7- 2 номер делает наклоны вперед, первый подтягивает его к себе	6-8р	Объяснение, показ, под счет учителя, в медленном темпе.
11) Повысить мобильность коленных суставов.	И. П. Осн. ст. лицом друг к другу, руки на плечах партнера «Приседания»	15р	Объяснение, показ, соблюдать правильную осанку, руки в локтевых суставах не сгибать, под счет учителя, стопы от пола не отрывать.
12) Повысить мобильность голеностопных суставов.	И. П. Осн. ст. лицом друг к другу, руки на плечах партнера Выпрыгивание вверх на двух ногах одновременно	20р	Объяснение, показ, соблюдать правильную осанку, руки в локтевых суставах не сгибать, под счет учителя, ноги в коленных суставах не сгибать.
13) Восстановить Ч.Д.	Ходьба на месте	10 сек	«На месте шагом марш!», «Класс стой 1, 2!»

<p>14) Организовать класс для проведения основной части урока.</p>	<p>Перестроение в 1 шеренгу Подготовка инвентаря Перестроение в 6 отделения со сменой</p>	<p>3 мин</p>	<p>К: «1 шеренга кру-гом!», «За направляющим в обход налево в колонну по 1 шагом марш!», «Направляющий на месте!», «Класс стой 1, 2!», «На-ле-во!». Подготовка инвентаря с помощью учеников</p>  <p>Отдых по 30 сек, как и работа на станции, смена отделений по сигналу.</p>
--	---	--------------	--

Основная часть урока		25 мин.		
<p>I 15) Развивать силовые способности мышц пресса.</p> <p>II 16) Развивать динамическую силу мышц ног.</p> <p>III 17) Развивать динамическую силу мышц брюшного пресса.</p> <p>IV 18) Развивать прыжковую выносливость.</p>	<p>Круговая тренировка</p> <p>И.П. Вис спиной к гимнастической стенке, хват сверху Поднимание согнутых в коленном суставе ног</p> <p>И.П. Стоя боком к гимнастической стенке на одной ноге, хват за нижнюю рейку «Приседание» на одной ноге</p> <p>И.П. Лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, руки за головой. Поднимание туловища.</p> <p>Прыжки ч/з скакалку любым способом</p>	<p>12 мин.</p> <p>30 сек</p> <p>30 сек</p> <p>30сек</p> <p>30 сек</p>	<p>Макс. Темп, объяснение, показ.</p> <p>Макс. Темп, объяснение, показ. На втором кругу работа на другой ноге.</p> <p>Макс. Темп, объяснение, показ.</p> <p>Макс. Темп, объяснение, показ.</p>	

<p>V 19) Развивать динамическую силу мышц сгибателей и разгибателей рук.</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре: Мальчика на тренажер Девочки на пол</p>	<p>30сек</p>	<p>Макс. Темп, объяснение, показ.</p>
<p>VI 20) Добиться выполнения сложно-координационного действия с обручем.</p>	<p>И.П. Ш. ст. обруч прижат к поясничному отделу позвоночника. Вращение обруча вокруг туловища.</p>	<p>30сек</p>	<p>Макс. Темп, объяснение, показ. Лёгкое восстановление.</p>
<p>21) Восстановить исходный уровень ЧСС, АД, ЧД.</p>	<p>Ходьба 1-3- руки ч/з стороны вверх - вдох 4- руки вниз - выдох</p>	<p>1 круг</p>	<p>Только после 1 круга, метод слова.</p>
<p>22) Организовать класс для проведения подвижных игр.</p>	<p>Уборка инвентаря Построение в 1 шеренгу Перестроение на 2 команды</p>	<p>2 мин</p>	<p>Уборка инвентаря с помощью учеников, «В 1 шеренгу стано-вись!», «на 1, 2 расчи-тайсь!»</p>
<p>23) Формировать умение контролировать собственные движения и действия в игровой обстановке.</p>	<p>Игра « 10 Передач»</p>	<p>5 мин</p>	<p>2 команды, мяч у одной команды, задача сделать 10 передач между собой и отправить мяч капитану который находится под баскетбольным кольцом на половине соперника и он должен закинуть мяч в кольцо, вторая команда всячески старается помешать, перехватить мяч и самим сделать это задание, игра без контактов перехватывать только передачи из рук не вырывать мяч. За попадание в кольцо присуждается 1 очко.</p>
<p>24) Организовать класс для проведения игры.</p>	<p>Перестроение в 2 круга</p>	<p>30 сек</p>	<p>Один круг внутри другого. Метод слова.</p>
<p>25) Повысить эмоциональное состояние учащихся.</p>	<p>Игра « Третий лишний»</p>	<p>5 мин</p>	<p>Ученики строятся в 2 круга, один внутри другого водящий и убегающий бегают вокруг обоих кругов, убегающий встает третьим в одну из колон, последний из колон становится убегающим, передача водящего касанием убегающего, через середину кругов можно прыгать на 1 ноге. Метод слова.</p>

Заключительная часть		5 мин	
26) Организовать класс для проведения заключительной части урока.	Построение в 1 шеренгу	1 мин	Построение в правом верхнем углу зала, метод слова.
27) Снизить уровень эмоционального состояния учащихся.	Игра « Запрещённое движение»	3 мин	Водящий оглашает запрещённое движение, после этого просит внимательно слушать задание, просит сделать различные положения, тот кто сделал запрещенное движение делает шаг вперед. Метод слова и демонстрации.
28) Создать представление о степени успешности деятельности на уроке.	Сообщение результатов урока и оценок	1 мин	Похвала, замечания, рекомендации. Д/З утренняя зарядка.