Конспект урока по физической культуре

Класс: 7 класс
Место проведения: спортивный зал

C=RU, O=ГБОУ школа-интернат № 117 им. Т.С. Зыковой г.о. Самара, CN=Буховец Татьяна Федоровна, E=so_117@samara.edu.ru
мною рассмотрен этот документ
2e5493fe50d1ac3ce630e016205df08d45962fdc
2024.01.15 16:39:13+04'00'

Тема: Акробатическая комбинация

Цель: Разучить акробатическую комбинацию

Задачи:
Образовательная: Разучить акробатическую комбинацию
Оздоровительная: развивать координационные способности (умение ориентироваться в пространстве) посредством выполнения акробатической комбинации.
Воспитательная: Воспитывать упорство и целеустремленность посредством игры на внимание «Земля, вода, воздух»

Оборудование и инвентарь: гимнастические маты.

Ход урока

Этап урока	Содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания (ОМУ)
Подготовительная часть	1. Построение. 2. Сообщение задач урока. 3.Ходьба и ее разновидности: -гимнастический шаг -перекатом с пяток на носки -высокий шаг. Бег и его разновидности: -с взмахом прямых ног вперед -спиной вперед; - с подскоками	30-40 сек. 20-30 сек.	Следить за осанкой. Ладони выпрямлены. Смотреть вперед. Следить за дыханием и работой рук.

	- галопом -скрестный бег ОРУ: **1)** Наклоны головы И.П- стойка ноги врозь, руки на пояс 1- наклон вперед 2- И.П. 3- наклон назад 4- И.П 5- наклон вправо 6- И.П 7-наклон влево 8- И.П. **2)** круговые движения плечами И.П.- ноги врозь, руки к плечам 1-4- круговые движения плечами вперед 5-8- круговые движения плечами назад **3)** Махи руками И.п.-стойка ноги врозь, руки перед грудью 1-мах перед грудью 2-мах в стороны с поворотом туловища влево 3-4- тоже в другую сторону **4)** Круговые движения кистями И.п- руки перед грудью в «замок» 1-4- вращение кистями вперед 5-8- вращение кистями назад **5)** Пружинистые наклоны И.П.- стойка ноги врозь, руки на пояс	4 раза 4 раза 4 раза 4 раза 6-8 раз	Выполнять в медленном темпе Выполнять с полной амплитудой движения Выполнять с полной амплитудой движения Выполнять в среднем темпе Выполнять упражнения с

	1-наклон к правой ноге 2- к середине 3- наклон к левой ноге 4-И.П.	6-8 раз	максимальной амплитудой. Колени не сгибать
	6) И.п.-О.С. 1-упор присев 2-группировка 3-упор присев 4-И.п.	6-8 раз	
	7) выпады И.п.- О.С. руки на пояс 1-выпад левой 2- И.П 3-4- тоже другой	6-8 раз	Спина прямая. Угол колена не более 90*
	8) Прыжки И.п.-О.с. 1- прыжком ноги врозь, руки в стороны 2- прыжком ноги вместе, руки вверх 3- прыжком ноги врозь, руки в стороны 4-и.п.		Выполнять с увеличением темпа. Следить за осанкой.
Основная часть	**1)** Кувырок вперед (м/д) - перекат из упора присев в И.П. -из упора стоя сгибая руки коснуться лопатками мата и перекат в сед		Выпрямляя ноги, перенести вес тела на руки. Сгибая руки наклонить голову вперед; отталкиваясь двумя ногами, перевернуться через голову, коснуться лопатками опоры, сгруппироваться и перекатиться вперед до упора, присев. Выпрямляясь, встать.

	2) стойка на лопатках (м/д) -перекат назад из упора присев в стойку на лопатках **3)** Выполнение акробатической комбинации (д/м) 1-равновесие на 1 ноге, другая назад (ласточка) 2- кувырок вперед в упор присев 3- стойка на лопатках 4- перекатом вперед сед углом 5- упор присев 6- встать прыжком на 180 градусов Игра « Совушки»		Из упора присев, взявшись руками за середину голени, выполнить перекат назад. В конце переката, коснувшись пола лопатками, опереться руками в поясницу и, разогнув ноги, выполнить стойку на лопатках. Туловище должно быть прямым, локти широко не разводить Играющие свободно располагаются на площадке, водящий (совушка) находится за ее пределами, в специально очерченном кругу (в гнезде). По сигналу "День" - дети передвигаются по площадке заданным способом .По второму сигналу - "Ночь" играющие замирают в положении группировки сидя. Совушка выходит охотиться. Заметив игрока, который неправильно выполнил группировку или пошевелился, она берёт его за руку и отводит в свое гнездо, а сама встает на место этого игрока. Игра повторяется с новым водящим. После окончания игры отмечают игроков,

			которые ни разу не были водящими. Варианты способов передвижения: а) прыжками на двух ногах, б) прыжками на одной ноге; в) прыжками в приседе без опоры и с опорой на руки; т) на четвереньках.
Заключительная часть	Построение, игра на внимание «Земля, вода, воздух Подведение итогов Рефлексия (Что было сложно на уроке? Что получилось лучше всего?…)		По команде учителя Земля-руки вниз, Вода- руки вперед, Воздух – руки вверх. Если кто-то ошибся делает шаг вперед. Побеждает тот кто ни разу не ошибся.