**План-конспект**

**Урока физической культуры**

**в 7 «А» классе**

Учитель: Логинова Елена Николаевна

Дата проведения: 20.01.2018г.

Время проведения: 45 минут

Место проведения: школьный спортзал

Тип урока: учебно-тренировочный

Инвентарь: маты, перекладина

**Задачи урока:**

1. Повторение акробатических упражнений.
2. Упражнения в висе (подтягивания).
3. Развитие силовой выносливости.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание | Дозировка | Организация и методика проведения |
| ПодготовительнаяПодготовительная 15 минут  | 1. Построение.Сообщение задач урока.2. Ходьбаа) на носкахб) на пяткахв) на внешней стороне стопыг) на внутренней стороне стопые) на полусогнутых ногахё) гуськом3.Бега) обычныйб) правым бокомв) левым бокомг) правым и левым бокомд) с высоким подниманием бедрае) с захлестом голени назадё) противоходы4.Ходьба на восстановление дыхания.5.ОРУ на месте1)И.п.-о.с., руки на пояс1-4-круговые движения головой вправо,5-8-тоже влево;2)И.п.-о.с., руки на пояс1-наклон головой вправо2-влево3-вперед4-назад;3)И.п.-о.с., руки вдоль туловища1-4-круговые движения плечами вперед5-8-тоже назад;4)И.п.-с., левая рука вверху1-4-рывки руками5-8-тоже с правой;5)И.п.-с., руки вперед ладонями вниз1-2-ножници3-4-тоже со сменой положения рук;6)И.п.-с., руки перед грудью ладонями вниз1-2-рывки рыками3-4-поворот вправо5-8-тоже в другую сторону;7)И.п.-о.с., руки вдоль туловища1-4-круговые движения рук вперед5-8-тоже назад;8)И.п.-о.с., руки к плечам1-4-круговые движения вперед5-8-тоже назад;9)И.п.-о.с., руки на пояс1-наклон вправо, правую руку наверх2-и.п.3-4-тоже в другую сторону;10)И.п.-о.с., руки на поясе1-4-круговые движения туловищем вправо5-8-тоже в другую сторону;11)И.п.-о.с., руки на поясе1-наклон туловища вперед2-назад3-вправо4-влево;12)И.п.-о.с., руки к коленям1-4-круговые движения коленями в правую сторону5-8-тоже в другую сторону;13)И.п.- стойка ноги врозь, руки на поясе1-наклон касаясь правой2-наклон касаясь3-касаясь левой4-и.п. |  15 мин.1 мин.3мин.3мин.8мин.4раза4раза4раза4раза4раза4раза4раза4раза4раза4раза4раза4раза4раза | В одну шеренгу, наличие спортивной формыДистанция 2 шага.В одну шеренгу.Руки на пояс.Спина ровная.Соблюдать дистанцию.Темп средний.По лицевой линии.От линии до линии.Глубокий вдох.Спина прямая.Ноги на ширине плеч.Выполнение упражнения по счет.Рука прямая.Руки в не сгибать.Туловище прямое.Выполняем под счет.Спина прямая.Наклон глубже.Наклон касаясь. |
| Основная25 минут | 1.Повторение акробатических упражнений:а) перекаты в группировкуб) из упора присев перекат назад в стойку на лопаткахв) мост из положения лежа.2. Упражнения в висе:а) мальчикам подтягивание из положения-вис на перекладине;б) девочки выполняют подтягивания на низкой перекладине.3.Развитие силовой выносливости.Ускорения. | 25минут3 раза3 раза3 раза8 раз18 раз3 раза по 10 метров | Задание выполнять фронтально.Выполнять правильно.В максимальном режиме. |
| Заключительная5 минут | 1.Построение.2.Подведение итогов.3.Домашнее задание. | 5 минут3 подхода по 10 раз | В одну шеренгу.Выставить оценки.Отжимания и пресс. |