**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 |
| Подготовительная  Подготовительная 15 минут | 1. Построение.  Сообщение задач урока.  2. Ходьба  а) на носках  б) на пятках  в) на внешней стороне стопы  г) на внутренней стороне стопы  е) на полусогнутых ногах  ё) гуськом  3.Бег  а) обычный  б) правым боком  в) левым боком  г) правым и левым боком  д) с высоким подниманием бедра  е) с захлестом голени назад  ё) противоходы  4.Ходьба на восстановление дыхания.  5.ОРУ на месте  1)И.п.-о.с., руки на пояс  1-4-круговые движения головой вправо,  5-8-тоже влево;  2)И.п.-о.с., руки на пояс  1-наклон головой вправо  2-влево  3-вперед  4-назад;  3)И.п.-о.с., руки вдоль туловища  1-4-круговые движения плечами вперед  5-8-тоже назад;  4)И.п.-с., левая рука вверху  1-4-рывки руками  5-8-тоже с правой;  5)И.п.-с., руки вперед ладонями вниз  1-2-ножници  3-4-тоже со сменой положения рук;  6)И.п.-с., руки перед грудью ладонями вниз  1-2-рывки рыками  3-4-поворот вправо  5-8-тоже в другую сторону;  7)И.п.-о.с., руки вдоль туловища  1-4-круговые движения рук вперед  5-8-тоже назад;  8)И.п.-о.с., руки к плечам  1-4-круговые движения вперед  5-8-тоже назад;  9)И.п.-о.с., руки на пояс  1-наклон вправо, правую руку наверх  2-и.п.  3-4-тоже в другую сторону;  10)И.п.-о.с., руки на поясе  1-4-круговые движения туловищем вправо  5-8-тоже в другую сторону;  11)И.п.-о.с., руки на поясе  1-наклон туловища вперед  2-назад  3-вправо  4-влево;  12)И.п.-о.с., руки к коленям  1-4-круговые движения коленями в правую сторону  5-8-тоже в другую сторону;  13)И.п.- стойка ноги врозь, руки на поясе  1-наклон касаясь правой  2-наклон касаясь  3-касаясь левой  4-и.п. | 15 мин.  1 мин.  3  мин.  3  мин.  8  мин.  4  раза  4  раза  4  раза  4  раза  4  раза  4  раза  4  раза  4  раза  4  раза  4  раза  4  раза  4  раза  4  раза | В одну шеренгу, наличие спортивной формы  Дистанция 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. |
| Основная  25 минут | 1.Повторение акробатических упражнений:  а) перекаты в группировку  б) из упора присев перекат назад в стойку на лопатках  в) 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. | 25  минут  3 раза  3 раза  3 раза  8 раз  18 раз  3 раза по 10 метров | Задание выполнять фронтально.  Выполнять правильно.  В максимальном режиме. |
| Заключительная  5 минут | 1.Построение.  2.Подведение итогов.  3.Домашнее задание. | 5 минут  3 подхода по 10 раз | В одну шеренгу.  Выставить оценки.  Отжимания и пресс. |