7 класс

Тема урока: Техника выполнения кувырка вперед, назад, стойка на лопатках мостик.

Цель: Научить технике выполнения кувырков вперед, назад, стойки на лопатках и мостика.

Задачи:

1. **Образовательная**

-разучивание технике выполнения кувырка вперед, назад, стойки на лопатках, мостика

2.**Оздоровительная:**

-Укрепление и развитие организма учащихся

3. **Воспитательная**

- воспитание интереса к занятиям физической культуры, трудолюбия, дисциплинированности.

Тип урока: обучающий.

Метод проведения: фронтальный, поточный, индивидуальный.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: гимнастический мат.

Время проведения:

№ п.п	Содержание	дозир	Методические указания
1.	Вводная часть 1. построение 2 приветствие 3.сообщение задач урока 4.техника безопасности на уроках гимнастике. 5. повороты на месте	 5-6 5 20 30 20	 Обратить внимание на спортивную форму одежды.
2.	Основная часть ОРУ	30-35	

1 2 3 4 5 6 7 8.	Наклоны туловища Рывки руками Наклоны головы выпады вращение в коленном суставе прыжки на месте ходьба - на внешней стороне ступни - на внутренней - с выпадами - с поворотами - с наклонами бег:	6-8р 6-8р 6-8р 8-10р 4-6р 6 5	Ноги в коленях не сгибать, спина прямая. Выполнения упражнения с гимнастическими палками.
	-с ускорением - приставными шагами правым и левым боком. - с высоким подниманием бедра -с захлестыванием голени назад. - спиной вперед.		Следить за техникой выполнения упражнений
	Техника выполнения кувырка вперед.	10	Обратить внимание на положение головы, круглую спину, слегка раздвинутые колени, локти прижаты, захват рук чуть ниже колен.
1 2 3 4	Группировка в упоре присев Группировка в упоре лежа на спине Кувырок вперед из упора присев Кувырок через одну ногу		
5.	Техника выполнения кувырка с разбега	5	
6	Техника выполнения кувырка назад (через оба плеча)	8	
7	Стойка на лопатках -из положения лежа	6	Ноги прямые, носки тянем от себя.
8.	Мостик -из положения лежа - из положения стоя	6	
3. 1 2 3 4	Заключительная часть построение подведение итогов выставление оценок домашнее задание	3-5	Упражнение на восстановление дыхания.