Лемницкая Ю. В. учитель физической культуры

ГБОУ СОШ № 574 Невского района, Санкт-Петербург

**Методика проведения урока физической культуры.**

**Гимнастика.**

**7 класс.**

**Методика проведения разминки.** (5-7 минут)

Благодаря правильному подбору комплексов упражнений с учетом возрастных особенностей происходит последовательное воздействие на различные группы мышц. Особое внимание уделяется растяжке мышц тела. Очень медленно сгибая и разгибая конечности туловища, занимающиеся удерживают части тела от 5 до 10 секунд. Наиболее эффективна растяжка при работе в парах, т.к партнер усиливает нагрузку на мышцах. Но при этом учащийся должен полностью доверять своему партнеру, поскольку растягивание мышц не должно достигать острых болевых ощущений. Во время разминки так же уделять особое внимание правильному дыханию. Например: на счет раз – глубокий вдох, два, три, четыре – наклоны вперед с помощью партнера с захватом руками голени и выдохом. Удерживать 2-3 секунды. Пять, шесть, семь, восемь – и. п. с глубоким вздохом. Повторить 5–7 раз.

После разминки расслабляющие упражнения и метода релаксации на 2-3 минуты в положении лежа на матах с закрытыми глазами.

**Методика и организация основной части урока.** (30-35 минут)

1 часть (15 минут): Акробатика (отд.1-девушки; отд.2-юноши)

* Перекаты вперёд-назад из седа и упора присев.
* Из упора присев перекат назад и опора ладонями и головой таким образом, чтобы локти были направлены вперёд.
* Кувырок вперёд.
* Два кувырка вперёд.
* Кувырок назад.
* Стойка на голове и руках (юн).
* «Мостик» из положения лёжа с поворотом (дев)

2 часть(20 минут):

Опорный прыжок ( отд.1-девушки ).

* Прыжок ноги врозь на мостике с опорой на козла.
* С двух шагов наскок на мостики отскок вверх.
* Прыжок ноги врозь через козла с разбега.

Перекладина( отд.2 – юноши ).

* Из виса стоя мах ногой вперёд-вверх с толчком другой.
* Тоже с одновременным подтягиванием.
* Из упора на перекладине опускание туловища вперёд, затем, разгибаясь и выпрямляя руки, вернуться в упор.
* Подъем переворотом с помощью и самостоятельно.

Уборка снарядов. Построение по отделениям.

**Методика заключительной части.** (3-5 минут)

В заключительной части кроме стандартных – построения и задания на дом. Так же можно использовать частичную форму релаксации для расслабления всего организма и подготовки следующему уроку.

**Методика организация домашних заданий.**

Основные знания и умения по физической культуре дети получают в школе. Однако чтобы иметь хорошее здоровье и физическое развитие, одних занятий в школе мало. Поэтому так важно ежедневно самостоятельно заниматься физическими упражнениями.