**КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ г. ПОДОЛЬСКА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №30»**

**Конспект урока**

**по предмету «Физическая культура»**

**раздел «Гимнастика»**

**Тема урока: « Полоса препятствийс использованием гимнастического инвентаря, прыжок - ноги врозь через козла в ширину»**

 **Класс: 8 Б**

 **Дата проведения: 19. 12. 2014 г.**

**С применением групповой и дифференцированной технологии**

 **Учитель физической культуры: Яковлева Л.С.**

**г. Подольск, 2014г.**

**Конспект урока № 45**

**по предмету «Физическая культура»**

**раздел «Гимнастика»**

 **Тема урока: «Полоса препятствийс использованием гимнастического инвентаря, прыжок - ноги врозь через козла в ширину»**

# Класс: 8 Б

Число: 19.12.2014г.

**Цели:**

1. Определить уровень индивидуальных физических способностей

 учащихся по разделу – гимнастика.

1. Содействие всестороннему гармоничному развитию личности, привитие интереса к гимнастике, как виду спорта.

**Задачи:**

1. Совершенствование двигательных умений и навыков - в полосе препятствий, на гимнастических снарядах.
2. Прыжок - ноги врозь через козла в ширину на оценку.
3. Развитие физических и специальных качеств: силы, гибкости, координации, ловкости, выносливости.

Тип урока: комбинированный

Технологии: групповая, дифференцированная.

# Метод проведения ( формы обучения): круговой, поточный, дифференцированный.

Время занятия: 40 минут

Форма одежды: спортивная форма.

Оборудование урока (инвентарь) : гимнастические маты, гимнастический козел, гимнастический мостик, низкая перекладина, параллельные брусья, перекладина, скамейки, набивные мячи, свисток, секундомер.

Место проведения: спортивный зал школы № 30.

Время проведения: 11.10 – 11.50

Содержание урока:

* Подготовительная
* Основная
* Заключительная (рефлексия)
* Домашнее задание

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание | Дозировка | ОМУ(организационно-методические указания) |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| I | **Подготовительная**  | **10 мин** |  |
|  | 1.1.Проверить готовность к уроку (форма одежды). 1.2.Построение, сообщение задач.1.3. Направо и бегом марш, интервал 1м.1.4. Шагом 1 круг1.5. На месте шагом марш. Налево. На первый, второй рассчитайсь! | 30 с30 с3 мин1 мин | Добиться дисциплины. Настроить учащихся на урок. Командир сдает учителю рапорт о готовности класса к уроку.Подготовка учащихся к комплексу ОРУКоманды |
|  | 2. Комплекс общеразвивающих упражнений |  | Подготовка учащихся к основной части урока.  |
|  | 2.1.И.п. – основная стойка ноги на ширине плеч руки на поясе, повороты головы налево, направо, вперед, назад.2.2. И.п. - основная стойка ноги на ширине плеч руки на поясе, круговые вращения головой в правую и левую стороны.2..3. И.п.- руки в стороны в кулак, вращение кистей вперед и назад.2.4. И.п. - руки в стороны в кулак, вращение в локтевых суставах вперед и назад.2.5. И.п. - руки в стороны в кулак, вращение в плечевых суставах вперед и назад.2.6. И.п. руки за голову, ноги на ширине плеч. Пороты влево и вправо.2.7. И.п.- широкая стойка и руки на поясе. Наклоны на 2 счёта в левую сторону, на 2 счёта в правую сторону, на 2 счёта вперёд, на 2 счёта назад.2..8.. И.п. – выпад на левую ногу и руки на пояс, три покачивание на левую ногу и на 4 поворот.2..9. И.п. - основная стойка, 1. упор присев;
2. упор лежа;
3. правая нога вверх;
4. упор лежа;
5. левая нога вверх;
6. упор лежа;
7. упор присев;
8. основная стойка.

2.10. Прыжковое упражнение. На раз ноги врозь, на два ноги вместе.  | 30 с30 с30 с30 с30 с30 с30 с 30 с1 мин | Упражнения выполняются на 4-е счета.Упражнения выполняются на 8.Вращение выполняется на 8 вперед и на 8 назад.Вращение выполняется на 8 вперед и на 8 назад.Вращение выполняется на 8 вперед и на 8 назад.Упражнения выполняются на 4-е счета.Упражнения выполняются на 8.Упражнения выполняются на 4-е счета.Обратить внимание на осанку, на правильность выполнения общеразвивающих упражнений.Упражнение выполняется под счет учителя (на 8) |
| II | Основная | **25 мин** |  |
|  | **Класс направо, к полосе препятствий приступить.****Полоса препятствий у юношей.****1. Акробатическая комбинация**: кувырок вперед;стойка на лопатках, перекат вперед; кувырок вперед;**2. Приседание с набивным мячом****3. Поднимание туловища****4.Подтягивание на перекладине****5. Прыжки через гимнастическую скамейку** **6. Отжимание на брусьях****7. Подъём переворотом на низкой перекладине**Полосу препятствий учащиеся выполняют по кругу 3 раза **Полоса препятствий у юношей.****1. Акробатическая комбинация**: кувырок вперед;стойка на лопатках, перекат вперед; кувырок вперед;**2. Приседание с набивным мячом****3. Поднимание туловища****4.Подтягивание на низкой перекладине****5. Прыжки через скакалку****6. Отжимание** **7. Прыжки через гимнастическую скамейку** Полосу препятствий учащиеся выполняют по кругу 2-3 раза  | 30 с2 мин2 мин2 мин2 мин2 мин2 мин2 мин 30 сек2 мин2 мин2 мин2 мин2 мин2 мин2 мин 30 сек15 мин | КомандаКомбинацию упражнений выполняют учащиеся по одному друг за другомУчащиеся выполняют 6 приседаний каждыйУчащиеся выполняют 15 разУчащиеся выполняют 3 разаУчащиеся прыгают 6 разУчащиеся выполняют 3 разаУчащиеся выполняют 1 подъём переворотомКомбинацию упражнений выполняют учащиеся по одному друг за другомУчащиеся выполняют 5 приседаний каждыйУчащиеся выполняют 15 разУчащиеся выполняют 7 разУчащиеся прыгают 35 разУчащиеся выполняют 5 разУчащиеся прыгают 5 раз |
|  | **Класс налево, ко второму снаряду шагом марш!**Техника безопасности на опорном прыжке**2.1.Опорный прыжок:** прыжок ноги врозь с разбега через гимнастического козла (в ширину) высотой 115 см – выполняют юноши.**2.2.Опорный прыжок:**Прыжок - ноги врозь с разбега через гимнастического козла (в ширину) высотой 115 см – выполняют девушки.  | 30 с5 мин5 мин 30 сек10 мин | КомандаПри прыжке спину не сгибать, смотреть вперед.Показ опорного прыжка учителем.Прыжок ноги врозь каждый выполняет по три раза. Затем выполняют прыжок ноги врозь через козла - на оценку.Прыжок - согнув ноги через козла каждый выполняет по три раза. Затем выполняют прыжок «согнув ноги» - на оценку. |
| III | Заключительная | **4 мин** |  |
|  | 1.В одну шеренгу становись, направо на построение шагом марш!2. Подведение итогов3.Оценки за урок  | 30 с1 мин2 мин | Отметить положительные и отрицательные стороны в выполнении упражнений на гимнастических снарядах.УчительВыставление оценок |
| IV | **Домашнее задание** | **30с** | Комплекс упражнений №3 |

Cписок литературы:

1. Учебник. Физическая культура: учеб.для учащихся 8-9 кл. общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. редакцией В.И. Ляха. -2 изд. М.: Просвещение, 2010.- 207 с., ил.

2. Физическая культура. Учебное пособие для учащихся общеорозовательных учебных заведений; 2010г.

3. Примерная программа. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича, 2013г.

1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы, 2012г.
2. Методика преподавания гимнастики в школе. – М., 2010.
3. Урок в современной школе / ред. Г. А. Баландин, Н. Н. Назаров, Т. Н. Казаков. – М., 2010.
4. Авторская программа по физической культуре для учащихся 5-11 классов. Автор: А.П. Матвеев, 2010 г.
5. Спорт в школе / под ред. И. П. Космина, А. П. Паршикова, Ю. П. Пузыря. – М., 2010.