**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 круг  1.5. На месте шагом марш. Налево. На первый, второй рассчитайсь! | 30 с  30 с  3 мин  1 мин | Добиться дисциплины.  Настроить учащихся на урок. Командир сдает учителю рапорт о готовности класса к уроку.  Подготовка учащихся к комплексу ОРУ  Команды |
|  | 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 с  30 с  30 с  30 с  30 с  30 с  30 с  30 с  1 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 с  2 мин  2 мин  2 мин  2 мин  2 мин  2 мин  2 мин 30 сек  2 мин  2 мин  2 мин  2 мин  2 мин  2 мин  2 мин 30 сек  15 мин | Команда  Комбинацию упражнений выполняют учащиеся по одному друг за другом  Учащиеся выполняют 6 приседаний каждый  Учащиеся выполняют 15 раз  Учащиеся выполняют 3 раза  Учащиеся прыгают 6 раз  Учащиеся выполняют 3 раза  Учащиеся выполняют 1 подъём переворотом  Комбинацию упражнений выполняют учащиеся по одному друг за другом  Учащиеся выполняют 5 приседаний каждый  Учащиеся выполняют 15 раз  Учащиеся выполняют 7 раз  Учащиеся прыгают 35 раз  Учащиеся выполняют 5 раз  Учащиеся 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 с  5 мин  5 мин 30 сек  10 мин | Команда  При 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 итогов  3.Оценки за урок | 30 с  1 мин  2 мин | Отметить положительные и отрицательные стороны в выполнении упражнений на гимнастических снарядах.  Учитель  Выставление 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.