**КОНСПЕКТ УРОКА№ 35 ПО ГИМНАСТИКЕ в 8 классе**

**НА 20 ДЕКАБРЯ.**

**Тема урока:** Опорный прыжок ноги врозь через гимнастического козла.

Упражнения на бревне.

**Задачи:**

1. **Корригирующая обучающая**: совершенствование техники опорного прыжка через гимнастического козла – ноги врозь;

разучить выполнения упражнений на гимнастическом напольном бревне.

1. **Корригирующая развивающая**: развивать мышцы опорно-двигательного аппарата, координацию пространственной ориентации, равновесие, укрепление мышц голеностопа, дыхательных мышц через выполнение упражнений и заданий, коррекция памяти и мыслительной деятельности через беседу с учителем и учащимися.
2. **Корригирующая воспитывающая**: взаимопомощь и поддержка, интерес к занятиям физической культурой, бережное отношение к спортивному инвентарю, воспитание интереса к красоте движения.

**Метод проведения:** индивидуальный, поточный, фронтальный.

**Инвентарь и оборудование:** гимнастические маты, гимнастическое напольное бревно, гимнастический мостик, гимнастический козёл, гимнастические скамейки.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Время проведения:** 45 минут.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Часть  урока | Содержание урока | Дозировка | Общие методические указания. | |
| **ВВОДНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТИ** | | | | |
| **I**  **II** | 1**. Построение** класса, сообщение задач урока, беседа о технике безопасности на занятиях по спортивной гимнастике.  2**. Строевые упражнения на месте:**  Повороты направо, налево, кругом, перестроения в две и три шеренги.  3. **Корригирующая ходьба:**  - на месте:  - в движении по залу:   * на носках руки в стороны, * на пятках руки за голову, перекатом с пятки на носок руки на поясе, * на внешней стороне стопы руки на поясе, * в полу - приседе руки на поясе, * в полном приседе руки за голову, спортивная ходьба обычным шагом. * релаксия   4 **Корригирующий бег:**  - обычный  - с высоким подниманием бедра  - с захлёстыванием голени назад  - приставным шагом руки на поясе (левым, правым боком)  - спиной вперёд.  - змейкой  - обычный  - переход на шаг  - упражнения на восстановление дыхания  Перестроение в две шеренги  5**. Общеразвивающие упражнения**:  **I-** И.П. ноги вместе, руки на поясе  1-4 Вращение головой влево  1-4 Вращение головой вправо  **II**- И.П. ноги вместе, руки к плечам   * 1. Вращения плечевым суставом вперёд   1-4 Вращения плечевым суставом назад  **III**- И.П. ноги на ширине плеч, левая рука вверх  1-4 Рывки руками  **IV**- И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе   1. Наклон влево правая рука вверх 2. И.П 3. Наклон вправо левая рука вверх 4. И.П   **V**- И.П. ноги шире плеч, руки на поясе  1- наклон вперёд, руками касаясь левой стопы  2- наклон вперёд касаясь пола по середине  3- наклон вперёд касаясь правой стопы  4- И.П.  **VI-** И.П. ноги шире плеч, руки в стороны, наклон вперёд  1-4 Повороты туловищем  **VII-** И.П. О.С.   1. Упор присев 2. Упор лёжа 3. Упор присев 4. И.П.   **VIII-** И.П. ноги на ширине плеч, руки вперёд, в стороны  1-2 Мах левой ногой, к правой руке  3-4 Мах правой ногой, к левой руке  **IX**- И.П. ноги вместе, руки на поясе  1- Мах правой ногой вперёд  2- И.П.  3- Мах правой вправо  4- И.П  1- Мах левой ногой вперёд  2- И.П.  3- Мах левой влево  4- И.П  **X-** И.П. ноги вместе, руки на поясе  1- Прыжок вверх, ноги врозь, хлопок над головой  2- И.П.  3- Прыжок вверх, ноги врозь, хлопок над головой  4- И.П.  Перестроение в одну шеренгу  Переход класса к гимнастическим снарядам | 2мин  1 мин  3мин  5мин  4-6 повтор  1мин  4-6 повтор  4-6 повтор  4-6 повтор  4-6 повтор  4-6 повтор  4-6 повтор  4-6 повтор  4-6 повтор  4-6 повтор | Дежурный строит класс в одну шеренгу. Выполнять сложные упражнения строго по команде учителя, соблюдать интервал при выполнении упражнения поточным способом, не стоять вблизи снаряда при выполнении упражнения другими учащимися, упражнение выполнять строго по технике его исполнения.  Следить за правильностью выполнения поворотов, перестроений и за осанкой.  Команды даются под левую ногу.  Следить за осанкой  Соблюдать дистанцию 2 шага,  Следить за дыханием.  Спина прямая  Спина прямая, захлёст чаще  Спина прямая, повороты выполняются по свистку учителя.  Смотреть через левое плечо.  Бежать друг за другом  Кол-во повторов для ослабленных меньше.  Руки в локтях прямые,  Наклон глубже  Ноги в коленях прямые  Руки прямые  Ноги в коленях прямые  Спина прямая  Ноги в коленях прямые, махи выполнять с большой амплитудой  Ноги в коленях прямые  Следить за осанкой  Спина прямая  Разойдись! В одну шеренгу, становись! | |
| **Основная часть** | | | |  | |
| **III** | **-Гимнастическое напольное бревно:**  1) Наскок на бревно с двух ног, на две.  2) Ходьба на носках руки в стороны - мах левой ногой с хлопком под ней – присед руки в стороны - мах правой ногой с хлопком под ней – присед руки в стороны - прыжок с двух ног на две с продвижением вперёд - прыжок со сменой ног на месте - равновесие ласточка – соскок с поворотом на 180 градусов  **Самостоятельная работа учащихся:**  3) Стоя спиной наскок на бревно прыжком на 180 градусов  4) ходьба на носках руки в стороны - мах левой ногой с хлопком под ней – присед руки в стороны - мах правой ногой с хлопком под ней – присед руки в стороны - прыжок с двух ног на две с продвижением вперёд - прыжок со сменой ног на месте - равновесие ласточка – соскок с поворотом на 180 градусов  - **Опорный прыжок – ноги врозь:**  1) Повторение приземления: И.П. упор присев - прыжок вперёд- вверх, ноги врозь, руки вверх – в стороны, приземление на согнутые ноги .  2) Разбег - наскок на гимнастический мостик, толчок двумя ногами вверх, руки вверх, приземление.  3) Разбег – наскок, толчок от гимнастического мостика двумя ногами, с упором руками на козле, ноги врозь, приземление на мостик, ноги вместе.  4) Разбег-наскок на гимнастический мостик, толчок двумя ногами с упором руками на козле в упор присев на козле, прыжок вверх ноги врозь, руки в стороны вверх.  5) опорный прыжок ноги врозь, в полной имитации его выполнения.  6) опорный прыжок ноги врозь, на строго установленное место. | 10мин  2.5мин  10мин | Обратить ***внимание***на правильную осанку. Ходьбу на бревне выполняют с носка стопы.  Колени прямые  Руки прямые    Сообщение на тему изучаемого гимнастического снаряда.  Приземление на согнутые ноги  Колени прямые  Руки прямые  Обратить ***внимание***на правильную осанку.  ***Помощь и страховка***: стоять сбоку (ближе к месту приземления), быть готовым поддержать при падении вперёд или назад.  Руки в стороны  При упоре согнувшись поднять высоко таз.  Ошибки: слабое сгибание в тазобедренных суставах в положении упора согнувшись  С 2-3 шагов разбега  Наскок на гимнастический мостик выполняется до него, толчок от мостика происходит двумя ногами, спина прямая, приземление на согнутые ноги.  Руки прямые, упор в начале гимнастического козла, ноги прямые, носки натянуты. | |
| **Заключительная часть** | | | | |
| **IV** | Построение, подведение итогов-беседа с учащимися о домашнем задании.  Дежурные убирают инвентарь | 1мин  0.5мин | Учитель  Составить и показать комплекс упражнений на бревне.  Маты, снаряды, инвентарь. | |