

КОНСПЕКТ УРОКА ПО ГИМНАСТИКЕ / 8 кл./

Дата проведения -

Место проведения - сп. Зал.

Время проведения -

ЗАДАЧИ УРОКА:

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:

1. Закрепить повороты в движении налево, направо.
2. Добиваться активного толчка руками при выполнении прыжка «Согнув ноги» /Ю/, «Боком» /Д/.
3. Продолжить обучение акробатическим элементам в различных сочетаниях /кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках/.
4. Приучать к самооценке и самоконтролю по подготовке и уборке гимнастических снарядов.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:

1. Воспитывать внимательность в игре «Придумай сам».
2. Воспитывать взаимопомощь, решительность и смелость в «гимнастическом марафоне».

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ:

1. Способствовать формированию правильной осанки.
2. Соблюдать правильную дозировку физической нагрузки на уроке.

Инвентарь: гимнастические маты, мостики /2/, козел, конь, карточки.

ЧАСТНЫЕ ЗАДАЧИ.	СРЕДСТВА И МЕТОДЫ.	Д.	О.М.У.
----- -	----- --	---	----- -
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.			
Сформировать осмысленное отношение к учебной деятельности урока. Добиваться одновременного поворота.	Построение, сдача рапорта, сообщение задач урока. ПОВОРОТЫ В ДВИЖЕНИИ. 1.Объяснение. Исполнительная команда для поворота направо подается под правую ногу, после чего занимающийся , делая шаг левой вперед, поворачивается на левом носке и с правой ноги начинает движение в новом направлении. Исполнительная команда для поворота налево подается под левую ногу, поворот выполняется на правом носке. Команда: «Нале-Во!», «Напра -Во!». 2.Показ. 3.Выполнение учащимися	12 1	Объяснить, что за качество выполнения учебных заданий несколько учеников будут отмечены в конце урока. Задание освобожденным /»судьям»/ проанализировать и оценить в конце урока деятельность учеников, групповодов при уборке снарядов. Следить за четким и одновременным

<p>Развивать способность сохранять заданный темп движений.</p>	<p>в колонне по 3-4 /</p> <p>РАЗНОВИДНОСТИ ХОДЬБЫ.</p> <p>1. «Руки вверх - Ставь!» «На носках - Марш!» «Без задания - Марш!»</p> <p>2. «Руки за голову - Ставь!» «На пятках - Марш!» «Без задания - Марш!»</p> <p>3. «Руки на пояс - Ставь!» «Скрестным шагом - Марш!» «Без задания - Марш!»</p> <p>4. «Руки к плечам - Ставь!» «С высоким подниманием бедра - Марш!» «Без задания - Марш!»</p> <p>5. «Руки за спину - Ставь!» «Выпадами - Марш!» «Без задания - Марш!»</p>	<p>1</p> <p>поворотом.</p> <p>Выполнять задание по подсчету.</p> <p>Выше подняться на носки.</p> <p>Спина прямая.</p> <p>Идти на пятках.</p>
<p>Добиваться быстрого и четкого выполнения подаваемых команд.</p>	<p>РАЗНОВИДНОСТИ БЕГА:</p> <p>1. «Руки на пояс - Ставь!» «С высоким подниманием бедра - Марш!» «Без задания - Марш!»</p> <p>«Противоходом налево - Марш!»</p> <p>2. «Руки за спину - Ставь!» «С захлестом голени - Марш!» «Без задания - Марш!»</p> <p>«Змейкой - Марш!»</p> <p>3. «Руки в стороны - Ставь!» «Шагом галопа левым боком - Марш!» «Без задания - Марш!»</p> <p>4. «Руки к плечам - Ставь!» «Шагом галопа правым боком - Марш!» «Без задания - Марш!»</p> <p>5. «Сильной вперед - Марш!» «Без задания - Марш!»</p> <p>«Налево в обход - Марш!»</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания.</p> <p>1-2 дугами наружу руки вверх - вдох</p> <p>3-4 дугами вовнутрь руки вниз - выдох</p>	<p>Идти с носка, вперед - не наклоняться.</p> <p>Выше поднимать бедро, смотреть прямо перед собой</p> <p>Спина прямая.</p> <p>Бедро поднимать как можно выше.</p> <p>Захлест чаще, вперед не наклоняться бежать на носках.</p>
<p>Развивать быстроту двигательной реакции движений в беге.</p>	<p>и</p> <p>1</p>	<p>1</p> <p>Выпрыгивать выше, смотреть в сторону движения</p> <p>Смотреть через левое плечо.</p> <p>Вдох глубокий, выдох полный.</p>

<p>Формировать практический опыт коллективных движений.</p>	<p>«В колонну по 4 налево - Марш!» «Дистанция, интервал - 2 шага!» «Направляющий - на месте!» «Группа - Стой!»</p>		<p>Каждая колонна объявляется командой и получает название.</p>
<p>Развивать координацию движений.</p>	<p>О.Р.У. БЕЗ ПРЕДМЕТОВ игровым способом. 1. И.П. - О.С. 1- правую руку к плечу, левую вверх 2- подняться на носки, руки вверх 3- левую руку к плечу, правую вверх</p>	6-8	<p>Запрещенное движение - руки к плечам.</p>
<p>Добиваться выполнения упражнений большей амплитудой.</p>	<p>4- И.П. 2. И.П. - руки на пояс 1- поворот туловища налево, левую руку в сторону</p>	/	<p>Больше поворот, смотреть в сторону поворота, рука прямая</p>
<p>Добиваться прямого положения спины.</p>	<p>2- И.П. 3- 4- то же направо 3. И.П. - руки за голову 1- наклон прогнувшись, руки в стороны</p>	4-6	<p>Смотреть вперед, больше прогнуться, ноги прямые.</p>
<p>Способствовать увеличению подвижности тазобедренных суставов.</p>	<p>2- -3 пружинящих наклона 4- И.П. 4. И.П. - упор сидя сзади 1- сед согнув ноги 2- сед углом 3- сед согнув ноги</p>	6-8	<p>Запрещенное движение - руки на пояс.</p>
<p>Добивать прямого положения туловища.</p>	<p>4- И.П. 5. И.П. - то же 1- мах правой 2- И.П. 3- 4- то же левой 6. И.П. - О.С.</p>	6-8	<p>Плечи назад не отводить, носки оттянуты.</p>
<p>Развивать чувство ритма и создавать двигательное представление фиксированном приземлении</p>	<p>1- мах правой 2- И.П. 3- 4- то же левой 7. И.П. - О.С. 1- упор присев 2- упор лежа 3- упор присев 4- И.П. 7. И.П. - руки за голову 1- выпад влево. Руки в стороны 2- И.П. 3- 4- то же вправо 8. И.П. - руки на пояс 1-3- прыжка на месте 4- прыжок «согнув ноги» «На месте шагом - Марш!»</p>	6-8	<p>Ноги прямые, выше мах.</p>
<p>Развивать чувство ритма и создавать двигательное представление фиксированном приземлении</p>	<p>7. И.П. - О.С. 1- упор присев 2- упор лежа 3- упор присев 4- И.П. 7. И.П. - руки за голову 1- выпад влево. Руки в стороны 2- И.П. 3- 4- то же вправо 8. И.П. - руки на пояс 1-3- прыжка на месте 4- прыжок «согнув ноги» «На месте шагом - Марш!»</p>	4-6	<p>Сохранять прямое положение туловища.</p>
<p>Развивать чувство ритма и создавать двигательное представление фиксированном приземлении</p>	<p>7. И.П. - О.С. 1- упор присев 2- упор лежа 3- упор присев 4- И.П. 7. И.П. - руки за голову 1- выпад влево. Руки в стороны 2- И.П. 3- 4- то же вправо 8. И.П. - руки на пояс 1-3- прыжка на месте 4- прыжок «согнув ноги» «На месте шагом - Марш!»</p>	4-6	<p>Спина прямая, больше выпад.</p>
<p>Развивать чувство ритма и создавать двигательное представление фиксированном приземлении</p>	<p>7. И.П. - О.С. 1- упор присев 2- упор лежа 3- упор присев 4- И.П. 7. И.П. - руки за голову 1- выпад влево. Руки в стороны 2- И.П. 3- 4- то же вправо 8. И.П. - руки на пояс 1-3- прыжка на месте 4- прыжок «согнув ноги» «На месте шагом - Марш!»</p>	6-8	<p>Выше прыжен. Зафиксировать приземление. Старший в</p>

<p>прыжках. Совершенствовать четкость перестроения. Формировать организаторские умения у направляющих в отделениях.</p>	<p>«Группа - Стой!» «В колонну по 1 налево в обход - Марш!»</p>		<p>отделении получает карточку с описанием последовательности работы на снарядах, с требованиями к технике выполнения упражнений на данном уроке. По команде учителя переход к очередному месту занятия через каждые 8 минут. Команды по подготовке и уборке снарядов получают групповоды.</p>
<p>Создать двигательное представление о разгибании туловища в полете после отталкивания руками. Научить конечному положению при приземлении. Добиться активного толчка руками. Добиваться полного выпрямления туловища после отталкивания руками. Оценить умение активно отталкиваться</p>	<p style="text-align: center;">ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</p> <p>ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК «СОГНУВ НОГИ» /козел в длину»/.</p> <p>1. Объяснение. При выполнении прыжка надо, оттолкнувшись от мостика, после фазы полета опереться руками о снаряд и, подтягивая колени к груди, оттолкнуться руками вверх. В воздухе, выпрямляясь, прогнуться, руки вверх-наружу. Такое положение сохранять до приземления.</p> <p>2. Показ.</p> <p>3. Выполнение учащимися: а/ из упора лежа толчком ног прийти в упор присев - прыжок вверх прогнувшись, б/ из упора лежа выполнить хлопки руками, в/ из упора лежа руки на скамейке толчком ног прийти в упор присев на скамейку - соскок прогнувшись г/ с разбега вскок в упор присев на</p>	<p>28 8</p>	<p>Высота снаряда 110 см. Выполняется по команде старшего в отделении, который оценивает положение ног при прыжках, обеспечивает страховку.</p> <p>Плечи вперед не наклонять, колени подтянуть к груди.</p> <p>Обратить внимание на правильное приземление. Приземляться необходимо на</p>

руками.	коня - соскок прогнувшись. д/ прыжок «Сотнув ноги» через козла.	носки с последующим опусканием на всю стопу.
Напомнить технику выполнения прыжка «Боком».	ПРЫЖОК «БОКОМ»/девочки/ 1. Объяснение.	8
Добиваться полного разгибания тазовища в тазобедренных суставах.	После толчка ногами, опираясь на коня, поднять тело вверх и в сторону прыжка. Подавая таз вперед, над снарядом, разогнуться, оттолкнуться и подвять ногу, передав тяжесть тела на другую руку. Прогнуться, оттолкнуться опорной рукой, приземлиться спиной к снаряду.	Старшие на отделениях помогают исправлять ошибки.
Учить активному отталкиванию рук.	2. Показ 3. Выполнение учащихся.	Тело должно быть прогнуто, выше горизонтального положения снаряда.
Формировать умение выполнять прыжок.	а/ из упора лежа прийти в упор лежа боком. б/ с небольшого разбега вскок в упор лежа боком на коня с ручками - толчком ног соскок. в/ то же, через коня в ширину, г/ с разбега прыжок «Боком» через коня с ручками. д/ прыжок «Боком» через коня в ширину. е/ то же, через набивной мяч.	Плечи находятся над площадью опоры. Страховка: стоя спереди - сбоку, с противоположной стороны разгиба, держать за предплечье и под плечо
Напомнить технику выполнения кувырка вперед.	АКРОБАТИКА КУВЫРОК ВПЕРЕД.	10 2
Добиваться умения выполнения кувырка в плотной группировке.	1. Объяснение. Кувырок вперед выполняется из упора присев, выпрямляя ноги, перенести вес тела на руки, сгибая руки, наклонить голову вперед, отталкиваясь, перевернуться через голову, коснуться локтями пола, струнироваться и перекатиться вперед на спине. При касании стопами пола, выпрямляясь, встать. 2. Показ. 3. Выполнение учащимися а/ кувырок вперед из упора присев,	Сохранять плотную группировку
		Упор руками на уровне шага от стоп. Тело должно быть

<p>Закрепить выполнение кувырка вперед в различных сочетаниях.</p>	<p>б/ кувырок вперед, ноги скрестно. в/ кувырок вперед через набивной мяч, г/ кувырок вперед после поворота кругом, д/ два кувырка вперед медленно, е/ то же, быстро, ж/ серия кувырков вперед, з/ кувырок вперед с поворотом на 180, и/ кувырок вперед в парах.</p>	<p>слегка согнутым в фазе полета.</p> <p>После фазы полета необходимо приземлиться на руки с последующим выполнением кувырка вперед.</p>
<p>Напомнить технику выполнения кувырка назад.</p>	<p>КУВЫРОК НАЗАД. 1. Объяснение. Из упора присев сгруппироваться и выполнить перекат назад на лопатках, быстро подставить руки на уровне головы ладонями на пол /пальцы к плечам/ и, опираясь на них, перевернуться через голову и прийти в упор присев.</p>	<p>2 Голову назад не откидывать.</p>
<p>Сконцентрировать внимание учащихся на энергичном отталкивании руками.</p>	<p>2. Показ. 3. Выполнение учащихся: а/ кувырок назад по наклонной плоскости /подкидной трамплин, гимнастический мост с помощью и самостоятельно/, б/ то же, на матах.</p>	<p>Необходимо добиваться, чтобы голова была наклонена вперед, до касания подбородком груди.</p>
<p>Напомнить технику выполнения стойки на лопатках. Добиться полного выпрямления туловища в тазобедренных суставах.</p>	<p>СТОЙКА НА ЛОПАТКАХ. 1. Объяснение. Из седа перекатом назад, через упор лежа согнувшись, опираясь ладонями о спину, разогнуться в тазобедренном суставе до прямого положения тела.</p>	<p>Сохранять плотную группировку.</p>
<p>Закрепить технику выполнения акробатических элементов в акробатической</p>	<p>2. Показ. 3. Выполнение учащихся: а/ из упора присев выполнить стойку на лопатках, б/ кувырок вперед в стойку на лопатках с помощью, в/ то же, самостоятельно.</p> <p>АКРОБАТИЧЕСКАЯ КОМБИНАЦИЯ:</p>	<p>2 Закончив перекатом назад, опереться ладонями за плечи, не касаясь предплечьями опоры. Не должно быть угла в тазобедренных суставах, туловище прямое, руки упираются в поясницу.</p>

<p>связке.</p> <p>Способствовать развитию прыжковой выносливости.</p>	<p>Равновесие стоя на одной</p> <ul style="list-style-type: none"> -длинный кувырок вперед -кувырок вперед, ноги скрестно -поворот кругом в приседе -кувырок назад -перекатом назад стойка на лопатках -перекатом вперед упор присев -прыжок вверх прогнувшись. <p>ЭСТАФЕТА С ПРЫЖКАМИ ЧЕХАРДОЙ.</p> <p>1. Объяснение.</p> <p>Первый по счету игрок колонны встает в 10 м перед своей командой /в начерченный кружок/, выставляет ногу вперед, о которую опирается руками, и опускает голову вниз. По сигналу через него прыгает второй игрок команды /ноги врозь, опираясь руками на спину/, который затем занимает место в кружке, первый игрок при этом бежит в конец своей колонны и т. д.</p> <p>2. Игра.</p> <p>3. Подведение итогов эстафеты.</p> <p>ГИМНАСТИЧЕСКИЙ МАРАФОН</p> <p>1. Объяснение.</p> <p>По сигналу учителя первая команда должна преодолеть все препятствия:</p> <ul style="list-style-type: none"> а/ пролезть под конем, б/ выполнить кувырок вперед, в/ выполнить лазание на гимнастическую стенку, г/ назад бегом, выполнив прыжок «Согнув ноги» и финишировать. <p>2. Показ.</p> <p>3. Игра.</p> <p>4. Подведение итогов игры.</p>	<p>4</p> <p>5</p> <p>5</p>	<p>Добиваться слитности выполнения комбинаций. Следить за техникой выполнения акробатической комбинации.</p> <p>Игра проводится по правилам эстафеты, т.е. каждый игрок по очереди совершает опорный прыжок, а затем оказывается в роли «живого снаряда»</p> <p>Правила:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. За каждую ошибку при выполнении упражнения начисляется штрафное очко. 2. Побеждает команда, прибежавшая первой и набравшая наименьшее количество штрафных очков.
<p>Развивать координационные способности.</p> <p>-----</p> <p>Воспитывать внимательность. Стимулировать интерес к занятиям и поощрять</p>	<p>-----</p> <p>-----</p> <p>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.</p>		<p>-----</p>

<p>ученика, проявившего наибольшую объективность в самооценке своей деятельности</p> <p>Подвести итог учебной деятельности учащихся на уроке в целом и сообщить домашнее задание /развивать силу мышц-разгибателей рук/.</p>	<p>Построение в две шеренги. ИГРА «ПРИДУМАЙ САМ».</p> <p>1. Объяснение. Игроки, стоя в шеренгах, рассчитываются по порядку. Учитель называет любой номер. Игрок должен быстро выйти на середину зала и показать три разных движения. Затем вызывается игрок из другой шеренги. Тот показывает три новых движения, не похожих на прежние. Игра продолжается 3-5 минут.</p> <p>2. Игра.</p> <p>3. Подведение итогов игры.</p> <p>1. Построение в одну шеренгу. 2. Подведение итогов урока. 3. Домашнее задание: Сгибание рук в упоре лежа 4-7 раз с отдыхом между сериями 10-15 секунд.</p> <p>4. Организованный уход.</p>	<p>5</p> <p>Правила:</p> <p>1. Если одно из упражнений до это</p> <p>2. го уже было показано, команде начисляется штрафное очко</p> <p>3. Выигрывает команда, получившая наименьшее количество штрафных очков.</p> <p>Оценивается успеваемость на уроке отдельных учеников или объявляются оценки за выполнение основных задач урока, на основании которых выставляется общая оценка:</p>
--	--	---