**КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ 8 Б КЛАССА**

**Тема:** 1- Повторение техники опорного прыжка ч\з гимнастического козла .

2- Развитие гибкости, силы, координации.

3-Воспитание самостоятельности на занятиях физическими упражнениями, дисциплинированности, смелости.

4-Доклады учащихся по теме урока (используя различные источники - Интернет, школьная библиотека)

**Тип урока:** Закрепление.

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

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

**Место проведения:** спортивный зал

**Дата проведения:** 03.11.15г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть  урока | Содержание урока | Дозировка | Общие методические указания. |
| П  О  Д  Г  О 10  Т -  О 12  В  И  Т  Е  Л  Ь  Н  А  Я  П  О  Д  Г  О 10  Т -  О 12  В  И  Т  Е  Л  Ь  Н  А  Я  П  О  Д  Г  О 10  Т -  О 12  В  И  Т  Е  Л  Ь  Н  А  Я | 1 Построение класса, рапорт, сообщение задач урока, повторение Т/Б на занятиях по спортивной гимнастике.  2 Строевые упражнения на месте:  Повороты на право, на лево, кругом, перестроения в две и три шеренги.  3 Ходьба:  - на месте:  с поворотами на право, на лево, кругом.  - 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.  4 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  - 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  6мин  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  4-6 повтор | Дежурный строит класс в одну шеренгу и сдаёт учителю рапорт о готовности класса к уроку. 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  Руки прямые, спина прямая  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  Класс построить на исходных позициях в 3 колонны после смыкания.  Руки в локтях прямые,  в кулаке  Наклон глубже  Ноги в коленях прямые  Руки прямые  Ноги в коленях прямые  Спина прямая  Ноги в коленях прямые  Ноги в коленях прямые  Следить за осанкой  Спина прямая  Разойдись! В одну шеренгу, становись!  К гимнастическим снарядам, шагом марш! |
| О  С  Н 20  О -  В 25  Н  А  Я  О  С  Н 20  О -  В 25  Н  А  Я | - **Опорный прыжок (мальчики**)**:**  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.  **Самостоятельная работа учащихся (м)** | 2.5мин  10 мин  2.5мин | 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.  Сообщение на тему изучаемого гимнастического снаряда. |
| З  А 3  К -  Л 5  Ю  Ч | - Построение, подведение итогов  - Д/З  - Уборка зала | 1мин  0.5мин  2,5 мин | Учитель  Пподобрать и показать упражнения на гибкость и силу.  Маты, снаряды, инвентарь. |

ПРИЛОЖЕНИЕ

Комплекс общеразвивающих упражнений

**1**  И.П. ноги вместе руки на поясе

На 1-4 вращение головой влево

На 1-4 вращение головой направо

**2** И.П. руки к плечам ноги на ширине плеч

На 1-4 вращения в плечевом суставе вперёд

На 1-4 вращения в плечевом суставе назад

**3** И.П. ноги на ширине плеч правая рука вверх

На каждый счёт смена положения рук

**4** И.П. ноги на ширине плеч руки на поясе

На 1 наклон туловища влево правая рука вверх

На 2 И.П.

На 3 наклон туловища вправо левая рука вверх

На 4 И.П.

**5** И.П. ноги шире плеч руки в стороны, туловище наклонено вперёд

На каждый счёт поворот туловища (руки прямые)

**6** И.П. ноги вместе руки встороны

На 1-2 выпад влево поворот туловища влево

На 3-4 поворот туловища вправо И.П.

**7** И.П. ноги на ширине плеч руки вперёд

На 1-2 мах правой ногой к левой руке

На 3-4 мах левой ногой к правой руке

**8** И.П. О.С.

На 1 упор присев

На 2 упор лёжа

На 3 упор присев

На 4 И.П.