**Урок физической культуры в 8 классе. Соревновательная технология.**

**Тема: Урок-соревнование. Эстафеты с гимнастическим инвентарем.**

**Цель урока:**

* совершенствовать двигательные умения;
* способствовать формированию правильной осанки, общему укреплению организма обучающихся;
* развивать ловкость, быстроту, координацию и синхронность выполнения движений;
* способствовать воспитанию «командного духа», применяя соревновательный метод.

**Тип урока:** закрепляющий.

**Место проведения урока**: спортивный зал

**Инвентарь**: обруч гимнастический – 12 шт., палка гимнастическая – 20 шт., скипинг – 1 шт., свисток, секундомер, гимнастические скамейки, стойки для эстафет, конусы для эстафет, скакалка гимнастическая – 12 шт.

**Ход урока:**

* 1. **Организационный момент.**

Построение, приветствие, рапорт дежурного, сообщение целей урока.

* 1. **Вводная часть.**
		+ Расчет по порядку.
		+ Перестроение из шеренги в колонну по 1.
		+ Ходьба и ее разновидности: обычная,

 на носках, руки в стороны,

 на пятках, руки за голову.

* + - Бег и его разновидности: обычный,

 приставным шагом правым и левым боком,

 бег с высоким подниманием бедра,

 с захлестыванием голени назад,

 подскоки, с выносом прямых ног вперед)

 переход на ходьбу.

* + - ОРУ с гимнастической палкой
1. И.п. – о. с, палка внизу хватом за концы
2. наклон головы вперед,
3. то же назад,
4. то же вправо,
5. то же влево.
6. И.п. – о. с. палка внизу хватом за концы

1- левую назад на носок, палку вверх, прогнуться;

1. - и.п. 3- то же с правой ноги

4 – и.п. III. И. п. – c., ноги врозь, палка внизу хватом за концы

1 – 3 наклоны туловища вправо, палка вверху,

1. – и. п.
2. - 7 - то же влево, 8 – и.п.
3. И.п. – о.c., ноги врозь, палка внизу за спиной хватом за концы 1-3 – пружинящие наклоны вперед, 4 – и.п.
4. И. п. – c., ноги врозь, палка под локтями за спиной
	1. – повороты туловища вправо, 3-4 – то же влево.
5. И.п. – о.с., палка внизу хватом за концы

1 – правую вверх,

2 – левую вверх, палка вверху

1. – правую назад,
2. – левую назад, палка за спиной,
3. – правую вверх,
4. – левую вверх, палка вверху,
5. – правую вниз,
6. - левую вниз, палка внизу хватом за концы. VII. И.п. – о.с, палка внизу хватом за концы

1– присед, палка вперед,

2 – и.п. VIII. И.п. – о. с, руки на пояс, палка вертикально слева

1. – прыжок влево через палку,
2. – прыжок вправо через палку. IX. Дыхательные упражнения
	1. **Основная часть.**

Класс делится на две команды и строятся для проведения встречных эстафет:

**Эстафеты:**

* *Встречная эстафета «Сиамские близнецы»*

Два участника встают друг к другу спиной и крепко сцепляются руками. Бегут они боком. Спины игроков должны быть плотно прижаты друг к другу.

* *Встречная эстафета с обручем и скакалкой*

Команды строятся как для встречной эстафеты. У направляющего первой подгруппы - гимнастический обруч, а у направляющего второй подгруппы - скакалка. По сигналу игрок с обручем устремляется вперед, прыгая через обруч (как через скакалку). Как только игрок с обручем пересечет линию старта противоположной колонны, стартует игрок со скакалкой, который продвигается вперед, прыгая через скакалку. Каждый участник после выполнения задания передает инвентарь очередному игроку в колонне. Так продолжается до тех пор, пока участники не выполнят задание и не поменяются местами в колоннах. Пробежки запрещены.

* *Встречная эстафета «Эстафета с гимнастической палкой»*

Задачи: совершенствование навыка выполнения гимнастических упражнений с палкой; развитие прыгучести, ловкости, координации движений; воспитание чувства коллективизма.

Содержание. Команды строятся как для встречной эстафеты – на противоположных сторонах площадки. Первые пары на одной из сторон держат за оба конца гимнастическую палку. По сигналу пары бегут на встречу друг другу: одна – взявшись за палку, а другая за руки. При встрече игроки с палкой опускают её как можно ниже, а вторая пара этой команды перепрыгивает через палку, не разъединяя рук. Затем каждая пара продолжает начальное движения и становится в конец колонны. При этом игроки передают палку стоящей впереди паре, и игра продолжается.

Правила. Игра заканчивается, когда каждая пара сделает по две перебежки (с палкой и без нее) и снова окажется на своем месте. Побеждает команда, игроки которой быстрее сумели выполнить задание.

* + - *Встречная эстафета «Игольное ушко»*

Вдоль линии эстафеты на земле лежат 2 или 3 обруча. Стартуя, первый должен добежать до первого обруча, поднять его и продеть через себя. Затем со следующими обручами также. И так же на обратном пути.

* + - *Встречная эстафета «С баскетбольными мячами».*

 Команды строятся как для встречной эстафеты. Участник зажимает мяч коленями, прыгает, продвигаясь вперед, передает мяч участнику во встречной команде. Он выполняет то же.

* *Скипинг*

Двое участников от команды вращают скакалку. Остальные участники команды поочередно прыгают через вращающуюся скакалку.

**4. Заключительная часть.**

1. Построение в колонну по 3 - эстафета с дыхательными упражнениями.

 Вдох - выдох полной грудью, обратно передвигать конус рукой, передавать эстафету следующему.

 2. Самомассаж для профилактики гриппа и ОРВИ

 **САМОМАССАЖ ЛИЦА (подготовительная часть)**

1. Движения начинаются со лба и выполняются над бровями от внутренней их части к вискам.
2. Движения выполняются по переносице сверху вниз, по границе между щеками и носом, над ноздрями.

**Точечный САМОмассаж ЛИЦА (основная часть)**

Проводится подушечками средних или указательных пальцев обеих рук. Если точка парная, массаж производиться одновременно на три счета вращением вовнутрь с надавливанием до появления легкой болевой чувствительными, которая фиксируется 1-2 секунды, затем на три счета круговыми движениями кнаружи. Если точка одиночная, на три счета производится вращение по часовой стрелке до ощущения легкой боли, которая фиксируется 1-2 секунды и на три счета против часовой.

Повторить упражнение 2-3 раза.

**Точка 1.** Располагается на внутреннем крае надбровных дуг (рис. 1).

1ри

****

2ри

**Точка 2.** Располагается на внешнем крае надбровных дуг (рис. 2).



3ри

**Точка 3.** Располагается в области крыльев носа (рис. 3).



**Точка 4.** Располагается между носом и верхней губой (рис. 4).

4ри

**Точка 5.** Располагается между нижней губой и подбородком.

3. Построение в шеренгу по 1.

**5. Подведение итогов урока.**

Выставление отметок, отметить успехи и недочеты обучающихся, самых ловких, быстрых, самых прыгучих, старательных и т.д.