

Конспект урока по физической культуре для учащихся 8 - х классов № 25

Дата:

Тема: Гимнастика.

Задачи урока: 1.Совершенствование техники подъема переворотом в упор толчком двумя руками(м.), махом одной ногой толчком другой подъем переворотом(д.) , подтягивание в висе. 3.Развитие координации, равновесия, гибкости, силовых способностей. 4.Воспитание трудолюбия, дисциплинированности, самостоятельности.

Тип урока: обучающий

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

Место проведения: спортзал

Инвентарь: гимнастические маты, гимнастическая скамейка, перекладина.

№	Содержание	Дозировка	Организационно – методические указания
1	Вводная часть 1.Построение,сообщение задач урока. 2. Строевые упражнения: 1) повороты» На - лево! На – право! Кругом!» 3. Ходьба: 1) на носках, руки на поясе; 2) на пятках, руки за спину; 3) на внешних сводах стопы, руки к плечам; 4) на внутренних сводах стопы, руки за голову 4.Бег со сменой лидера. 5. Упр. на гимнастической скамейке. 1. Партнер сидит, второй держит за голеностопы. Наклон назад, то же самое с касанием руками пола с поворотом вправо, влево. 2. Партнер лежит на бедрах, второй держит за ноги, ноги не касаются пола. Наклон вперед, прогиб назад 3. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке. 4. Упор лежа, ноги на скамейке согнуты. Сгибание и разгибание рук. 5. Передвижение правым, левым боком в упоре	13 мин 1 мин 2 мин 2 мин 3 мин 5 мин	 Дежурный строит класс, сдаёт учителю рапорт о готовности класса к уроку. См. Приложение 1- 4 Следить за правильной осанкой учеников: голову держать прямо, плечи развернуть назад в стороны, спина прямая. Класс выполняет бег в колонне по периметру площадки, дистанция между учениками 2-3м, по сигналу замыкающий в колонне выполняет ускорение с левой стороны колонны и занимает позицию направляющего. Обратить внимание учеников на правильность выполнения упражнений

	лежа, в упоре сзади, ноги согнуты, ноги прямые. 6. Передвижение в упоре лежа с поворотом кругом влево, вправо. 7. Передвижение прыжком, ноги врозь, отталкиваясь от скамейки, руки ставятся для толчка как можно дальше вперед. 8. Упор присев, руки на скамейке, ноги слева. Не отрывая рук, перепрыгнуть через скамейку, то же самое с продвижением вперед, отталкиваясь двумя руками. 9. Лежа на скамейке, переползание, подтягиваясь на руках.. 10. Взбегание по гимнастической скамейке, установленной наклонно, к гимнастической стенке с последующим переходом на нее. 11. Передвижение вверх спиной вперед в упоре присев, с захватом руками краев скамейки. 12. Две скамейки установлены параллельно, наклонно к лестнице. Передвижение в упоре на руках вверх-вниз.		Угол наклон зависит от уровня подготовленности учащихся.
2.	Основная часть 1.Подъем переворотом толчком двумя 1.Повторить подъем переворотом махом одной, толчком другой (VI класс). 2.Из вися на гимнастической стенке поднимание прямых ног как можно выше 2-3 раза. 3.Подъем переворотом толчком двумя. 2. Девочки совершенствуют выполнение ранее освоенных упражнений и овладевают подъемом переворотом на н/ж махом одной, толчком другой. 3. Подтягивание из вися лежа на низкой	30 мин 25 мин	Типичные ошибки: 1) в и. п. ноги находятся не под перекладиной; 2) преждевременный наклон головы назад, до того как ученик поднесет ноги к перекладине и начнет разгибаться; 3) полное разгибание рук в момент перехода в вис согнувшись. В момент выхода в упор следить за тем, чтобы ноги не опускались и не пересекали вертикальную плоскость (удерживать в положении, близком к горизонтальному). Страховка и помощь: стоя сбоку спереди перекладины, поддерживать одной рукой под плечо, другой под поясницу, во второй половине подъема — под грудь и ноги.

	перекладине. Выполняется из исходного положения (ИП): вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. 4.Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с,	5 мин	Ошибки (попытка не засчитывается): 1) подтягивание с рывками или с прогибанием туловища; 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП; 4) поочередное сгибание рук. Ошибки (попытка не засчитывается): 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища); 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП; 4) поочередное сгибание рук.
3.	Заключительная часть 1. Построение, подведение итогов урока	2 мин	Д/З: Полуприседания и приседания