

Конспект урока по физической культуре для учащихся 8 - х классов

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.

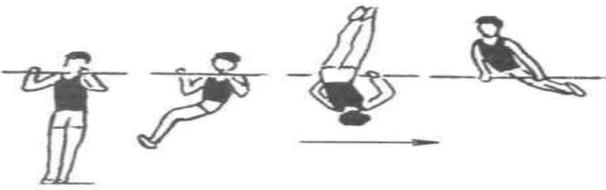
Тип урока: обучающий

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 лежа, в упоре сзади, ноги согнуты, ноги прямые. 6. Передвижение в	13 мин 1 мин 2 мин 2 мин 3 мин 5 мин	 Дежурный строит класс, сдаёт учителю рапорт о готовности к уроку. См. Приложение 1- 4 Следить за правильной осанкой учеников: голову держать прямо, плечи развернуть назад в сторону, спина прямая. Класс выполняет бег в колонне по периметру площадки, дистанция между учениками 2-3м, по сигналу замкнутый в колонне выполняется ускорение с левой стороны колонны занимает позицию направляющего Обратить внимание учеников на правильность выполнения упражнений

	<p>упоре лежа с поворотом кругом влево, вправо.</p> <p>7. Передвижение прыжком, ноги врозь, отталкиваясь от скамейки, руки ставятся для толчка как можно дальше вперед.</p> <p>8. Упор присев, руки на скамейке, ноги слева. Не отрывая рук, перепрыгнуть через скамейку, то же самое с продвижением вперед, отталкиваясь двумя руками.</p> <p>9. Лежа на скамейке, переползание, подтягиваясь на руках, то же самое на скамейке, установленной наклонно.</p> <p>10. Взбегание по гимнастической скамейке, установленной наклонно, к гимнастической стенке с последующим переходом на нее.</p> <p>11. Передвижение вверх спиной вперед в упоре присев, с захватом руками краев скамейки.</p> <p>12. Две скамейки установлены параллельно, наклонно к лестнице. Передвижение в упоре на руках вверх-вниз.</p> <p>13. Передвижение вперед в упоре сзади, скамейка между ног. То же самое назад.</p>		<p>Угол наклон зависит от уровня подготовленности учащихся.</p>
<p>2.</p>	<p>Основная часть</p> <p>1.Подъем переворотом толчком двумя</p> <p>Техника выполнения. Из виса стоя на согнутых руках толчком ног поднять ноги в вис согнувшись (спереди) на согнутых руках, продолжая сгибать руки, поднимать ноги вверх-назад за перекладину до касания перекладины животом. Затем, разгибая руки, выпрямиться, поднять голову и прийти в упор (рис. 175). В момент выхода в упор следить за тем, чтобы ноги не опускались и не пересекали вертикальную плоскость (удерживать в положении, близком к горизонтальному).</p>  <p style="text-align: center;">Рис. 175</p>	<p>30 мин</p> <p>25 мин</p>	<p>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 в момент перехода в вис согнувшись.</p> <p>В момент выхода в упор следить за тем, чтобы ноги не опускались и не пересекали вертикальную плоскость (удерживать в положении, близком к горизонтальному).</p>

	<p>Последовательность обучения.</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. <p>2. Девочки совершенствуют выполнение ранее освоенных упражнений и овладевают подъемом переворотом на н/ж махом одной, толчком другой.</p> <p>3. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине.</p> <p>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.</p>  <p>1. Подтягивание из вися на высокой перекладине.</p>  <p>Подтягивание из вися 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,</p>	5 мин	<p>Страховка и помощь: стоя сбоку спереди перекладины, поддерживая одной рукой под плечо, другой — поясницу, во второй половине подъема — под грудь и ноги.</p> <p>Ошибки (попытка не засчитать):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) подтягивание с рывками или прогибанием туловища; 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 с; 4) поочередное сгибание рук. <p>Ошибки (попытка не засчитать):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища); 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 с; 4) поочередное сгибание рук.
3.	<p>Заключительная часть</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Построение, подведение итогов урока 	2 мин	Д/З: Полуприседания и приседания