**Конспект урока по физическому воспитанию**

 **в 8 классе**

 **ГБС (К) ОУ школы – интернат № 111 г. о. Самара**

 **Учитель Попова Тамара Фирсовна**

 **г.Самара 2014 г.**

 

 **Тема: Гимнастика. Коррекция дефектов осанки.**

**Цель:** Формировании правильной осанки. Развивать гибкость в суставах. Развивать быстроту реакции. Воспитывать дисциплинированность учащихся.

**Задачи:** Научить выполнять новые комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с палками, формировать правильную осанку и точность движений. Воспитывать в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях своего тела. Развивать общую организованность, их внимания, фантазии, доброжелательности.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Словарь:** гимнастика, осанка.

**Оборудование:** гимнастические палки, гимнастические коврики, перекладина.

**Подготовительная часть: 15 минут.**

 Построение в одну шеренгу, приветствие, рапорт, сообщение задач урока, строевые упражнения: повороты на месте «направо», «налево», «кругом».

1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы. С движениями рук над головой (круговыми движениями), хлопками.
2. Легкий бег. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, приставными шагами правым и левым боком, спиной вперед, бег с ускорением, змейкой.
3. Коррегирующие упражнения:

а). И.п. - стоя, руки к плечам. Поднимая руки вверх – вдох; возвращение в и.п. – выдох. Повторить 3-4 раза.

б). И.п. – стоя, руки на затылок, пальцы переплетены. Поднимая руки вверх («подтягивание»); возвращение в и.п. Повторить 3-4 раза.

в). Перекат с пятки на носок.

г). И.п. – руки на пояс. Наклон головы назад, вперед, влево, вправо.

**Упражнения на формирование правильной осанки:**

1. Встать спиной к стене, касаясь её затылком, лопатками, тазом и пятками. Сохранить это положение в течении 5 секунд. Затем сделать шаг вперед и шаг назад.
2. Стоя у стены, подтянуть руками к животу ногу, согнуть в колене, не теряя касания со стеной.
3. Стоя у стены, вытянуть руки вперед. Поднять прямую ногу вперед, не теряя касания со стеной. Стоя лицом к стене, поднять руки вверх, отводя поочередно ноги назад-вверх.

**Основная часть: 20 минут.**

**Упражнения с гимнастической палкой.**

1. И.п. – палка горизонтально внизу, хватом за концы. 1-2 –правую ногу в сторону на носок, палку вперед – вдох. 3-4 – то же левой.
2. И.П. – стоя, палка в опущенных руках. Полуприседание с подниманием рук вперед до горизонтального уровня и возвращение в и.п. Повторить 4-5 раз.
3. И.п. – стоя, палка на лопатках. Наклоны вперед с подниманием палки вверх и возвращение ви.п. Повторить 3-4 раза.
4. И.п. – стойка , ноги на ширине плеч, палка на лопатках хватом за концы. 1-2 - руки вверх, правую назад на носок – вдох, 3-4 –и.п.-выдох. 5-8 – то же левой ногой.
5. Легкий бег на месте, ходьба с палкой в правой руке хватом за середину.
6. И.п. – палка на лопатках хватом за концы, 1-2 –присед, 3-4 и.п.
7. И.п. – стоя, руки перед грудью. Разведение рук в стороны – вдох, сведение – выдох. Повторить 3-4 раза.

**Упражнения на гимнастическом коврике, стоя на коленях.**

1. Оттянуть носки и сесть на пятки, руки за голову. Подняться с пяток и, разводя прямые руки в стороны ладонями вверх, сильно выдвинуть таз вперед. Вернуться в и.п.
2. Упереться прямыми руками в пол. Выгнув спину, держаться так 5-7 секунд.



1. Упереться прямыми руками в пол, отводить назад прямые ноги (поочередно) и голову, прогибаясь в пояснице.
2. И.п – стоя на четвереньках, попеременно вытягивать левую руку и правую ногу и возвращаться в и.п. То же другой рукой и ногой. При вытягивании руки – выдох. 2-3 раза каждой рукой.



1. И.п. – стоя на четвереньках, сгибая руки в локтях, прогнуться в грудном отделе позвоночника, слегка продвинуть корпус вперед, локти выпрямить. Вернуться в и.п. («подлезание»). Дыхание произвольное. 3-4 раза.

**Упражнения сидя и лежа на коврике.**

1. И.п. – сидя, палка на груди хватом на ширине плеч. 1-согнуть правую ногу, палку вперед. 2- и.п. 3-4 то же левой ногой.
2. И.п. - сидя, руки вперед, палка в правой руке хватом за середину. 1-Поднять левую ногу, палку передать в правую руку. 2-и.п – но палка в левой руке. 3-4 – то же правой, но палку передать в правую руку.
3. Лежа на спине, руки согнуты в локтях за головой. Опираясь головой на руки и тазом на пол, прогнуться так, чтобы лопатки не касались пола.
4. Лежа на спине, руки развести в стороны. Опираясь на пол затылком, пятками и руками, приподнять туловище и держать так 3-5 секунд.
5. Из положения лежа на спине, выполнить упражнение мост.
6. И.п. – лежа на спине попеременное поднимание прямых ног.
7. И.п. – То же поднять правую ногу, присоединить левую, затем левую руку, затем правую. Поочередно опускать.
8. И.п. – Лежа на спине, правая рука на груди, левая на животе. Выполнить дыхательные упражнения.
9. Лежа на спине, руки над головой. Поднять выпрямленные ноги. Развести в стороны и скрестить, стараясь, чтобы они не касались пола. Вернуться в и.п. 6-8 раз.
10. Лежа на животе, слегка подтянуть согнутые ноги, взяться руками за голеностопы и потянуть их к голове. 5-7 секунд.

**Упражнения на гимнастической стенке: висы, подтягивания колен из положения виса.**

**Заключительная часть – 5 минут.**

Построение, легкий бег, регулировка дыхания. Подведение итогов урока. Коллективное возвращение в класс.

Используемая литература.

1. Новиков Ю.А. Физкультура и спорт. М. Атлетика. 2002.
2. Попов С.Н. Учебник. Лечебная физическая культура. М. Академия. 2004.
3. Укран М.Л.и Шлемин А.М. Гимнастика.
4. Учебная программа.