КОНСПЕКТ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В 8 КЛАССЕ

с музыкальным сопрововождением.

Место проведения: спортивный зал.

Класс – 8

Раздел – гимнастика.

Учитель МБОУ Ново-Моисеевской ООШ: Анашкина Марина Петровна.

Цель урока: развитие силовых способностей.

Задачи урока:

1. Закрепление техники гимнастических элементов: полоса препятствий.
2. Совершенствование лазания по канату в два-три приема.
3. Формирование настойчивости, воли, самостоятельности, товарищеской взаимопомощи (страховки) в гимнастических комбинациях по выбору учащихся.

Оборудование и инвентарь: гимнастические маты, гимнастические палки, музыкальный центр, перекладина, брусья, шведская стенка, козел, мостики для прыжков, наклонная скамья, скамья гимнастическая, навесная перекладина, мультимедийный проектор.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание | Дозировка | Методические указания |
| **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**  **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**  **ЗАКЛЮЧИ-ТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** | 1.Организация учащихся.  2.Разминка.  3.Подготовка учебных мест.  1.Гимнастическая полоса препятствий.  *Учебное место №1*Лазание по гимнастической скамейке.  *Учебное место №2* Кувырки вперед и назад.  *Учебное место №3* Прыжок через козла  *Учебное место №4*Перемещение в упоре на параллельных брусьям (мальчики), вис согнувшись (девочки)  *Учебное место №5* ОФП  *Учебное место №6* Подъем переворотом с силой или вскок в упор, опускание вперед в вис присев.  2.Лазание по канату в два-три приема.  3.Отработка гимнастических комбинаций (по выбору учащихся)  1.Проверка уровня знаний предмета.  2.Подведение итогов урока.  3.Рефлексия | 5-7 мин  33-36 мин  5-6 мин | Построение, приветствие, постановка целей и задач урока. Выполнение 2-3 упражнений на внимание. Напоминание техники безопасности на уроке, приемов страховки и самостраховки.  Ходьба и бег различными способами под руководством одного из учащихся.  ОРУ с гимнастической палкой под музыку – проводит по желанию один из учащихся.  Установка и закрепление снарядов и оборудования.  Прохождение полосы препятствий выполняется в парах, для страховки на снарядах. На протяжении выполнения гимнастических упражнений звучит негромкая музыка.  Лазание выполняется на животе с помощью рук.  Обратить внимание на технику выполнения.  Кувырок2-300x126  кувырок назад  Мальчики – прыжок согнув ноги, девочки – прыжок ноги врозь. Обеспечение страховки.  Держать равновесие, обеспечить страховку.  Упор о жердь стопами ног, держать вис 3сек  Мальчики – подтягивание в висе (2р), поднимание туловища на наклонной скамейке (4р). Девочки – подтягивание из висе лежа (4р), поднимание туловища на наклонной скамейке (3р).  Упражнения выполняются в зависимости от физической подготовки и состояния здоровья учащихся.  Прохождение полосы препятствий выполняется поточным методом с соблюдением дистанции (3 подхода).  Уборка оборудования и инвентаря, подготовка места занятий для лазания по канату.  Спускаясь по канату нельзя соскальзывать.  (3 подхода)  Выбор упражнений – брусья, перекладина, акробатика, гимнастическое бревно. Используя карточки с заданиями или учебник.  Прохождение тестирования по гимнастике с элементами акробатики (слайды).  Объявление результатов усвоения учебного материала. Выставление оценок. Домашнее задание: составить комплекс упражнений под музыку на развитие силы.  Нарисовать «улыбку» соответствующую настроению по окончании урока. |

|  |
| --- |
| **Комбинация на бревне.**  **И.П. – стоя под углом к бревну левым боком.  1. вскок в упор присев, левая спереди;  2. встать, руки в стороны;  3. шаг польки с левой, руки на пояс;  4. шаг правой вперёд и, приставляя левую сзади, поворот налево кругом, руки вверх и в стороны;  5. шаг правой и мах левой вперёд с хлопком под ногой;  6. шаг левой и мах правой вперёд с хлопком под ногой;  7. выпад на правой, руки на пояс;  8. упор стоя на правом колене, левую назад;  9. прыжком принять упор присев, затем соскок прогнувшись.**  **Акробатическая комбинация:  1. из упора присев кувырок назад;  2. перекатом назад стойка на лопатках;  3. перекатом вперёд лечь и «мост»;  4. поворот в упор стоя на правом колене, левую назад;**  **5.силой стойка на голове и руках;**  **6. опуститься в упор присев, выпрямляясь встать в основную стойку.** |
| **Упражнения на параллельных брусьях.**  **C:\Users\Артур\Downloads\274805_html_m7e2ed908.png**  **Упражнения на перекладине.**  **C:\Users\Артур\Downloads\1619301_html_m3050fd91.jpgC:\Users\Артур\Downloads\b94aebb43be9.jpg** |



**Упражнения на снарядах используя учебник стр 85 рис 20, 21.**

**Упражнение на гимнастическом бревне используя учебник стр 90.**

**Упражнения на параллельных брусьях используя учебник стр 95, рис 29.**