План-конспект урока по физической культуре "Круговая тренировка". 8-й класс

Чернышева Екатерина Геннадьевна; МБУ СОШ № 49 г. Тольятти; *учитель физической культуры*.

**Задачи урока:**

**1 *.Оздоровительная:***

– Укрепление здоровья учащихся.  
– Овладение умением оценивать уровень своего физического развития и решение задач личного физического совершенствования.  
– Формирование правильной осанки.

**2. *Образовательная:***

– Развитие физических качеств (силы, выносливости, координации движений).  
– Закрепление техники выполнения прыжка в длину с места.

**3. *Воспитательная:***

– Воспитание навыков и привычек дисциплинированного поведения: выдержки, внимания к словам групповода, умения работать под его руководством.

**Тип урока:**круговая тренировка

**Методы проведения:**Фронтальный, поточный, групповой, игровой.

**Инвентарь:**теннисные мячи, корзина, скакалки, гимнастические маты, карточки.

**Место проведения:** спорт.зал.

**Дата проведения:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Вводная | 13 |  |
|  | 1. Построение и сообщение задач урока | 2 | Дежурный сдаёт учителю рапорт о готовности класса к уроку |
|  | 2. Строевые упражнения: - повороты «На-лево! На-право! Кру-гом!» «Разойдись! Становись! » | 2 | Дежурный отдаёт команды. |
|  | 3. Разминка:  Ходьба: на носках,   руки на поясе;  - на пятках, руки за спину  - на внешних сводах стопы, руки к плечам;   - на внутренних сводах стопы, руки за голову  - Разминочный бег | 2 | Подготовка организма к основной работе.    Следить за правильной осанкой учеников: голову держать прямо, плечи развернуть назад в стороны, спина прямая, дыхание не задерживать, соблюдать дистанцию. |
|  | 4. ОРУ в движении.   1.И.п. - руки на пояс. 1-4- круговые движения головой вправо и в лево.  2..И.п. - руки в сторону. 1-4- круговые движения в лучезапястном суставе вперёд и назад.  3..И.п. - руки в сторону. 1-4- круговые движения в локтевом суставе вперёд и назад.  4. И.п. - руки в сторону. 1-4- круговые движения в плечевом суставе вперёд и назад.  5.И.п. – руки в замок перед грудью.  1- руки вперёд.2- И.п. 3- руки вверх. 4- И.п.  6. И.п.- руки перед грудью.  1-шаг правой поворот туловища вправо. 2-И.п.  3- шаг левой поворот туловища влево. 2-ТИ.п.  7. И. п. – руки на поясе. 1-шаг правой ногой наклон к правой ноге. 2-И.п. 3-шаг левой ногой наклон к левой ноге. 4-И.п.  8.И.п. - руки за головой. 1-выпад правой, руки на колено. 2-И.п. 3- выпад левой, руки на колено. 4-И.п.  9.И.п. – руки в стороны. 1-мах левой хлопок под ногой. 2-И.п. 3-мах правой хлопок под ногой. 4-И.п. | 7 | Выполнять в медленном темпе.  Руки на уровне плеч.  По максимальной амплитуде.  В локтевых суставах не сгибать.  Выпрямлять до конца.  Поворот дальше, посмотреть назад.  В коленных суставах ноги не сгибать.  Выпад ниже.  Мах выше. |
| 2 | Основная | 24 |  |
|  | 1. Круговая тренировка:           Станция № 1: Прыжки через скакалку.  Станция №2: Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за голову.  Сгибание и разгибание рук из упора лежа. (девочки).  Упражнение (Лодочка)  Станция № 3:Прыжки в длину с места.  Станция № 4: Впрыгивание на горку матов  Станция № 5:Метание в цель теннисным мячом. | 15    3 мин.  3 мин.  3 мин.  3 мин.  3 мин. | Класс разделить на 5 группы, в каждой группе назначить командира. На каждую станцию выделяется по 3мин., отдых между заданиями 15-20 сек.      Положение лежа на спине руки за голову при выполнении упражнения одновременно поднимаются ноги согнутые в коленях и туловище , локти опускаются между колен , касаясь голени и в исходное положения, локти опускаются на маты.  Из исходного положении лежа на животе, выполнить одновременно подъём ног и рук в верх.  Обратить внимание на постановку ног при толчке и приземление на мат.  Высота гимнастических матов 50 см  Выполнять с лини старта бросок мяча в корзину. |
| 3 | Заключительная | 3 |  |
|  | 1. Упражнение на равновесие: | 2 | 1. Выполнение шагов в разных направлениях закрытыми глазами |
|  | 2. Построение, подведение итогов. | 1 | Оценка работы класса и отдельных учащихся. Дать рекомендации по выполнению утренней гимнастики. |