**ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА**

**«Лазанье по канату- зачёт. Акробатические упражнения. Опорный прыжок".**

**1.ФИО (полностью)**  Михайличенко Раиса Михайловна

**2. Место работы** МКОУ «ООШ с. Полевое»

**3. Должность** учитель физической культуры

**4. Предмет** физическая культура

**5. Класс**  8

**6. Тема и номер урока в теме** Гимнастика, 14

**7. Базовый учебник** «Физическая культура» для 8-9 классов: учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией

А.П. Матвеев, Москва, «Просвещение», 2011 г.

**8. Цель:** Принятиезачёта по лазанью по канату, совершенствование умения и навыка составления и выполнения комбинации акробатических упражнений, обучение выполнению опорного прыжка.

**9. Задачи урока:**

**Образовательная:** Контролироватьтехнику выполнения лазанья по канату. Совершенствовать акробатические комбинации. Обучать технике выполнения опорного прыжка через козла.

**Оздоровительная**: Развивать гибкость, силу, координацию.

**Воспитательная:** Воспитывать дисциплинированность, трудолюбие, взаимовыручку.

**10. Тип урока:**  урок проверки, оценки ЗУНов

**11. Инвентарь**: шведская стенка, гимнастические палочки (11 шт.), гимнастические канаты (2 шт.), гимнастические маты (10 шт.), гимнастический козёл, гимнастический мостик (2 шт.).

ХОД И СТРУКТУРА УРОКА

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Этап** | **Деятельность учителя** | **Деятельность ученика** | **ОМУ (организационно-методические указания)** | **Дозировка** |
| 1 | **Подготовительный** | 1.Построение, сообщение темы, постановка задач урока.    Краткий инструктаж по технике безопасности. «Какие правила техники безопасности необходимо соблюдать?»  Строевые упражнения (Повороты на месте - направо, налево, кругом).  1.Перемещения:  Ходьба с заданиями:  - на носках, руки вверх;  - на пятках, руки в замке за головой;  - перекат с пятки на носок.  - без задания.  Бег с заданием:  1) бег с подскоком;  2) бег приставным шагом, левым и правым боком;  3) бег «змейкой»;  4) со сменой направления по сигналу.  2.ОРУ с гимнастической палочкой:  1. **«Упражнение для рук»**. И.П. широкая стойка ног, руки впереди, гимнастическая палочка впереди в руках. Выполнение: 1 –Повернуть руки влево, 2- И.П. 3 – повернуть руки вправо, 4 -И.П.  2. «**Наклоны головы и туловища назад**».  И.П. – ноги на ш.п., руки внизу. Выполнение: 1 –Поднять руки вверх, наклон туловища назад, левую ногу поставить на носок назад.2-И.П. 3- Поднять руки вверх, наклон туловища назад, правую ногу поставить на носок назад. 4- И,П.  3. «Наклоны туловища в стороны» И.П. – ноги ш.п., руки вверх. Выполнение: 1 – наклон туловища влево, 2- И,П., 3 - наклон туловища вправо, 4- И.П.  4. «Повороты туловища в стороны». И.П. – ноги на ш.п., гимнастическая палочка за спиной на уровне плеч. Выполнение: 1- поворот туловища влево, 2- И.П., 3- поворот туловища вправо, 4- И.П.  5. «Наклоны туловища вперёд». И.П. – ноги на ш.п., гимнастическая палочка в руках за спиной. Выполнение: 1- наклон туловища вперёд,, руки поднять вверх 2- И.П.  6. «Приседание». И.П. узкая стойка ног, руки внизу. Выполнение: 1 –присед, руки вперёд, 2-И.П.  7. «Прыжки через гимнастическую палочку»  И.П. – ноги вместе, руки согнуты в локтях, стоя с право от гимнастической палочки.  Выполнение: 1-прыжок на двух ногах через гимнастическую палочку влево, 2 - прыжок на двух ногах через гимнастическую палочку вправо  8. «Ходьба на месте».  Учитель оценивает качество выполнения упражнений в подготовительной части | Дежурный сдаёт учителю рапорт о готовности класса к уроку.  Учащиеся отвечают:  - «При выполнении лазанья по канату запрещается держать канат, стоять на гимнастических матах вблизи каната»  - При выполнении акробатических упражнений использовать самостраховку.  Учащиеся выполняют строевые упражнения, поворачиваются направо, налево, кругом  Перестраиваются в колонну и идут по залу, выполняют задания.  Учащиеся выполняют ОРУ | Следить за правильным выполнением строевых упражнений.  Следить за правильной осанкой. Требовать качественного и правильного выполнения упражнений.  Требовать качественного и правильного выполнения упражнений, слышать счёт и выполнять упражнения одновременно. | **15 мин.** |
| 2. | **Основной** | Учитель объясняет план дальнейшей работы.  Делит класс на 2 отделения: 1 отделение девочек и 1 отделение мальчиков.  Подводящее упражнение - простые висы на шведской стенке.  1. Контроль лазанья по канату  Подводящие упражнения:  - перекаты на спине в плотной группировке;  - махи ногами у шведской стенке.  2. Акробатическая комбинация:  А) для девочек:  Равновесие на правой (левой) ноге, руки в стороны (держать) – кувырок вперед в упор присев скрестно и поворот кругом – кувырок назад – прыжок вверх с поворотом на 180 градусов; Из стойки руки вверх опускание в мост (держать) – поворот направо (налево) кругом в упор присев – перекат назад в стойку на лопатках (держать) – перекат вперед в положение стоя на одном колене, руки в стороны. Кувырок вперед в упор присед, кувырок назад в полу шпагат, руки в стороны. С силой перейти в положение упор присев. Прыжок вверх руки вверх.  Б) для мальчиков:  Из седа на пятках с наклоном вперед, с силой согнувшись, стойка на голове и на руках (держать) – опускание в упор лежа, с силой перейти в положение упор присев, перекат назад в стойку на лопатках с прямыми ногами (держать), кувырок назад согнувшись в упор стоя, с силой перейти в упор присев. Прыжок вверх руки вверх. Длинный кувырок вперёд, руки вверх.  **3.** Учитель говорит, что сегодня будут осваивать упражнение - опорный прыжок через козла согнув ноги с поворотом на 90 градусов. Учитель задаёт вопрос:  - «А раньше вы выполняли уже опорные прыжки?»,  - «Как вы думаете, сегодня у вас будет сложнее упражнение? Почему?»  - «Ребята, при выполнении этого упражнения необходимо соблюдать технику безопасности:  1.пока ученик не уйдёт с гимнастического мата, прыжки никто не делает;  - руки ставим на гимнастический конь сверху, не толкаем гимнастический конь вперёд. Понятно?»  Показывает и объясняет (2-3 раза), как правильно выполнять опорный прыжок через козла согнув ноги с поворотом на 90 градусов.  Учитель помогает освоить индивидуально тем учащимся, которые не могут справиться с заданием. | Все учащиеся выполняют висы.  Отделение мальчиков выполняют лазанье по канату на оценку.  отделение девочек выполняют подводящие упражнения к акробатическим упражнениям.  Учащиеся по очереди выполняют свои комбинации или те, которые указал учитель.  Учащиеся выполняют по очереди, не нарушая технику безопасности.  Соблюдают технику выполнения упражнения.  Учащиеся по очереди выполняют свои комбинации или те, которые указала учитель.  Учащиеся выполняют по очереди, не нарушая технику безопасности.  Соблюдают технику выполнения упражнения.  Учащиеся отвечают: «Да выполняли».  «Сегодня у нас будет сложнее упражнение, так как добавился поворот на 90 градусов»  Хорошо.  Учащиеся смотрят, анализируют.  Учащиеся поточно выполняют опорные прыжки, согнув ноги с поворотом на 90 градусов  10-15 раз. | Возможны варианты собственного творчества учащихся при выполнении акробатической комбинации мальчиками и девочками. Учитывать индивидуальные особенности учащихся.  Упражнение показать 2-3 раза.  Учащимся выполнять упражнение поточно, соблюдать технику и технику безопасности, соблюдать интервал. Пока не освободится гимнастический мат, следующий учащийся не начинает выполнять упражнения. | 27 мин. |
| 3. | **Заключительный** | Учитель даёт задание «Построиться в колонну. Ходьба в колонне. Игра на восстановление дыхания и на внимание «Небо, земля, вода»».  Игра на внимание «Небо, земля, вода».  Построение, подведение итогов урока.  Отметки в журнал за выполнение контрольного упражнения  Домашнее задание: наклоны туловища вперёд, поднимание туловища | Учащиеся строятся в колонну, по сигналу учителя идут в колонне.  На каждое слово учителя, согласно игре, выполняют движения.  Учащиеся оценивают правильность выполнения упражнений, в чём испытывали трудности. | Учитель даёт учащимся команды. «Небо» – руки вверх, «Земля» - руки в стороны, «Вода» - руки вниз, при этом учитель специально иногда выполняет неправильно, проверяя внимательность учащихся. | **3 мин.** |

Использованная литература:

1. Учебник «Физическая культура». 8 -9 класс/авт.-сост. А.П. Матвеев, Издание 4-е, Москва, 2011 г.