

План-конспект урока 8 класс

Тема урока: « Гимнастика с элементами акробатики» **Цель урока:** выполнять акробатические элементы в связках и комбинациях

Задачи урока:

Образовательный: повторить основные акробатические элементы: равновесие «ласточка», кувырок вперед, кувырок назад в полу шпагат, длинный кувырок, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, и.т.д.;

Оздоровительные: Развивать физические качества , гибкость , ловкость, координацию движений. Формировать правильную осанку.

Воспитательные: воспитывать дисциплинированность , терпение, ответственность и взаимовыручку.

Развивать умения принимать решения, отстаивать свою позицию.

Место проведения: спортивный зал МОБУ ООШ №55.

Дата проведения: 23.11.2018 г.

Инвентарь и оборудование: гимнастические маты, гимнастическое бревно, козел, учебники 8-9 кл..

Класс : 8 Учитель: **Уваров Юрий Юрьевич**

Часть урока	Содержание	Дозировка	ОМУ (организационно- методические указания)
I	Вводная	15мин	
	1. Построение , сообщение задач урока Освобожденные : учебник (акробатические комбинации) - Как вы думаете, какова цель урока? (выполнять акробатические элементы в связках и комбинациях.) - Что надо будет сделать, чтобы достигнуть цели? (повторить изученные элементы и выполнить их в определенной последовательности.)	2мин	ДЕЖУРНЫЙ СДАЕТ УЧИТЕЛЮ РАПОРТ О ГОТОВНОСТИ КЛАССА К УРОКУ Организовывать учащихся к проведению урока нацелить внимание на решение поставленных задачи и цели. Дети участвуют в постановке целей и задач.
	2. Строевые упражнения: повороты	2 мин	Выполняют упражнения под команду.
	3. Разновидности ходьбы: В обход зала шагом марш - на носках - на пятках - полуприседа - спортивная ходьба	3 мин	При выполнении разновидностей ходьбы следить за осанкой и положением рук; в стороны или на поясе, за головы.
	4. Разновидности бега: - Приставным шагом правым боком; - Приставным шагом левым боком; - Спиной вперед; - с высоким подниманием бедра: - с прямыми ногами вперед; - с прямыми ногами назад; - с прямыми ногами стороны - бег без заданием - медленный бег - спортивная ходьба - шагом марш (вдох!Выдох!)	4мин	Беговые упражнения выполняют по кругу друг за другом. При выполнении беговых упражнений соблюдать дистанцию, следить за осанкой и правильностью выполнения беговых упражнений.
	ОРУ на месте : Исходное положения ноги на ширине плеч Наклоны головой вперед, назад, влево , вправо,(спина должна быть прямая резких движений не делать) Круговые движения руками вперед назад	3 мин 6-8р 6-8 р 6-8 р 6-8 р 6-8 р	Во всех упражнениях обратить внимание на исходное положения, правильную осанку. При выполнении упражнений между учащимися должен быть определенный интервал, позволяющий активно

	<p>Исходное положения – стойка на ширине плеч Руки прямые вперед, 2- руки прямые стороны, 3- руки вниз; Исходное положения – стойка ноги врозь , руки за головы Наклоны туловища с левой стороны начинаем 1-2 наклоны туловища влево 3-4- наклоны туловища вправо Исходное положения – стойка ноги врозь , руки за головы 1-2 наклоны туловища вперед 3-4- наклоны туловища назад Выпады Выпал левой ногой вперед, руки прямые вперед 2- и. п 3- выпад правой ногой вперед, руки вперед 4- и.п. Исходное положения руки за головы Приседание И.п. Приседание И.п. Ходьба на месте</p>	10 р	выполнять упражнения.
II	Основная	20мин	
	<p>Сегодня в основной части урока мы будем делать такие упражнения (перечислить) Доклад ученика</p>	2 мин	
	Техника безопасности	1 мин	<p>При выполнении динамических акробатических упражнений (кувырки) должны выполнять только в одном направлении. При выполнении таких упражнений как мост, стойка на голове, на руках можно оказывать помощь. При занятиях акробатикой нужно обратить внимание на особые элементы акробатики: умение мягко приземляться, группироваться при падении и т.д. Необходимо использовать само страховки.</p>
	<p>Приветствие равновесие «ласточка» Разновидности ходьба на гимнастическом бревне На носках ; на пятках Опорный прыжок через козла; Кувырок вперед; - кувырок назад в полу шпагат Стойка на голове и руках Мостик Длинный кувырок Стойка на лопатках; Два кувырок вперед слитно; - сед в углом; Поворот 360 градус</p>	17мин	<p>Кувырки выполняется последовательным касанием пола отдельными частями тела с переворачиванием через голову. Могут выполняться вперед и назад. Стойка на голове руках выполняется с опорой головой и руками. Вес тело равномерно распределяется на руки и голову. Постановкой на мат рук и головы должен образовываться как треугольник. Мост- характеризуется максимальным прогибом в поясничной и грудной части с опорой ногами и руками, или ногами и головой, головой и руками.</p>
III	Заключительная	5 мин	Домашнее задание:
	Построение, подведение итог урока		сгибание и разгибание рук в упоре лежа