**План – конспект урока по физической культуре 8 класс**

**Тема:** Гимнастика. Опорный прыжок через гимнастического «козла» способом «согнув ноги» (юноши), способом «ноги врозь» (девушки).

 **Цели и задачи:**

1. *Образовательные:* обучение технике опорного прыжка через гимнастического «козла» способом «согнув ноги» (юноши) и способом «ноги врозь» (девушки).

2. *Развивающие:* развитие большой концентрации мышечных усилий для выполнения в кратковременные интервалы сложных по координации движений; умения распределять внимание и моментально переключать его при быстром чередовании фаз прыжка.

3. *Воспитательные:* привитие внимательности при выполнении задания; формирование стремления к здоровому образу жизни и самосовершенствованию.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Оборудование и инвентарь:** гимнастические маты, гимнастический козел, гимнастический мостик, свисток, секундомер, фитбол, кубики, кегли, скалалки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание** | **Дозировка** | **ОМУ** |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| I | *Подготовительная часть***1**. Построение, приветствие, выявление отсутствующих и без формы учащихся, работа с дневниками, объявление целей урока**2**.Правила поведения и техника безопасности. Инструкция № 77.Соблюдение интервала и дистанции, выполнение команд учителя.**3**. Строевые упражнения. Повороты на месте: кругом, на лево, на право.3.1 Измерение ЧСС **4**.Разновидности ходьбы: - на носках, руки за пояс.-на пятках, руки в стороны.-руки перед грудью, повороты туловища на каждый шаг. Перестроение в три  колоны 1. **Общеразвивающие упражнения на месте:**
2. 1)И.П. ноги вместе руки по бокам

 1- правая назад на носок 2,4- И.П 3- левая назад на носок2) И.П. руки к плечам, ноги врозь 1-4 круговые движения в плечевом суставе вперёд 1-4 в круговые движения плечевом суставе назад3) И.П. широкая стойка руки на поясе. Наклоны  1. К левой 2. Наклон 3. К правой.4) И.П. широкая стойка ноги врозь руки в стороны. Пружинистые покачивание 3 счета.4- И.П. 5) Бег на месте с прямыми ногами: вперед, назад, в стороны. 6) Бег на месте с подъемом бедра.7) Захлест голени на месте 8) Ходьба на месте, восстановление дыхания 9) И.П. ноги вместе, руки на пояс. 1,3- шаг влево, левой2- шаг правой скрестно сзади4- правую приставить. И.П9) И.П. ноги вместе, руки на пояс. 1,3- шаг влево, левой2- шаг правой скрестно сзади4-захлест правой10) И.П. ноги вместе, руки на пояс. 1,3- шаг влево, левой2- шаг правой скрестно сзади4-подьем правого коленаЧСС | 15мин 2мин1 мин1 мин30 сек4мин4-6 раз4-6 раз4-6 раз4-6 раз30 сек30 сек30 сек4-6 раз4-6 раз4-6 раз30сек. | Обратить внимание на форму занимающихся.Следить за осанкойСоблюдать дистанцию 2 шага,Следить за дыханием.в покое норма 35 р.Темп средний, спина ровная.  Взгляд сопровождает руки. Прогибаемся в спине.Темп средний, амплитуда максимальная.Стараться достать пола Выполнение в медленном темпе.Ноги в коленях прямые, махи выполнять с большой амплитудойСредний темпСпина прямая, стараться выполнять одновременно с учителем в ногу. |
| II | *Основная часть*  Для изучения основ техники в опорных прыжках различают следующие фазы:* **РАЗБЕГ**
* **НАСКОК НА МОСТИК**
* **ТОЛЧОК НОГАМИ**
* **ПОЛЕТ ДО ТОЛЧКА РУКАМИ**
* **ТОЛЧОК РУКАМИ**
* **ПОЛЕТ ПОСЛЕ ТОЛЧКА РУКАМИ**
* **ПРИЗЕМЛЕНИЕ**

Подводящие упражнения из упора лежаПерестроение из 3 колон в 1 * Разделение класса на 2 группы (юн и дев)

-**Опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину.** (девушки) Ученик ставит руки на снаряд значительно впереди туловища, под тупым углом к нему. При постановке рук под углом меньше 90° плечи уйдут далеко вперед, и усилия придется тратить на то, чтобы под­нять их. В результате отталкивание получится низким. С началом толчка руками развести ноги врозь пошире. Толчок должен быть очень быстрым, как говорят гимнасты — «в одно касание». После толчка спортсмен, разгибаясь в тазобедренных суставах, поднимает руки назад-вверх, описывая почти круг. Это помогает разогнуться до слегка прогнутого положения. Зафиксировав положение ноги врозь прогнувшись, обучающийся соединяет ноги и сгибается в тазобед­ренных суставах. Ноги несколько обгоняют туловище, чтобы, встретив опору, задержать движение тела вперед и сохранить устойчивость в момент приземления. Юноши выполняют упражнения на гимнастических матах с карточки №1. Смена групп.-**Опорный прыжок согнув ноги (юноши).** Прыжок согнув ноги через козла в ширину . Техника выполнения разбега, наскока на мостик, толчка ногами и полета на снаряд аналогична технике выполнения тех же фаз в прыжке ноги врозь. При прыжке на снаряд прыгун держит ноги прямыми. С постановкой рук на снаряд начинается сгибание ног в коленных суставах. Раннее сгибание ног в коленных суставах несколько облегчает выполнение прыжка, но значительно снижает его зрелищность. Закончив толчок руками, занимающийся начинает раз­гибание, поднимая плечи и руки вверх и опуская ноги.C:\Users\kom3\Desktop\Апын\hello_html_a91b079.pngДевушки выполняют упражнения на гимнастических матах с карточки №2- **Эстафеты**  | 25 мин4 мин.7 мин7 мин6 мин. | Рассказать обучающимся о фазах прыжка Выполнение команд учителя.Страховка: стоять на месте приземления лицом к снаряду. В момент постановки рук на козла берет ученика за правую руку и, отступая назад, проводит его до момента приземления. Страховка: стоя сбоку от снаряда, учитель держит ученика левой рукой за его правую кисть. Правой рукой - за плечо. |
| III | *Заключительная часть* Перестроение в одну шеренгуУпражнения для восстановления дыхания.Самоконтроль ЧССПодведение итогов урокаДомашнее заданиеОрганизованный уход с урока  | 5 мин.30сек. | Выставление оценок.Отметить лучших, обратить внимание на общие ошибки  |