Билобрицкий Виктор Александрович

учитель физической культуры

МАОУ «СОШ №26» г. Балаково,

Саратовская область,

2018 год

**План-конспект урока**

**в 11 классе по теме**

**ГИМНАСТИКА**

**Учитель** Билобрицкий Виктор Александрович

**Предмет** физическая культура 8 класс

**Тип урока** образовательно-познавательный

**Цель урока**  развитие физических качеств гибкости, ловкости, координации

движений

**Задачи урока**

1. Обучение и повторение ранее изученных элементов на брусьях.
2. Совершенствование следующих элементов в:

Акробатике: переворот в сторону, кувырок вперед, кувырок назад;

Брусья: соскок махом назад, равновесие на н/ж.

**Инвентарь** секундомер, скамейки, брусья

**Пояснительная записка**

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

* развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта;
* приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.

Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены, прежде всего, на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц.

**План-конспект урока**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **№ п/п** | **Содержание урока** | **Дозировка** | | **Способ проведения** | **Размещение** | **Организационно-методические указания** |
| **t** | **к/р** |
| Вводно-подготовительная часть | 1.  2.  3.  4.  5. | Построение, расчёт, рапорт, приветствие, сообщение задач урока.  Строевые упражнения:  1. Повороты «Направо», «Налево», «Кругом».  Фигурная маршировка:  1. Диагональ;  2. Противоход налево (направо).  ОРУ в движении:  1. ходьба на носках, руки за голову;  2. ходьба на пятках, руки на пояс;  3. выпады на каждый шаг;  4. бег;  5. бег с высоким подыманием бедра;  6. бег с захлестом голени;  7. бег с круговыми вращениям рук вперёд, назад.  ОРУ в парах:  1. И.п. – ст. ноги врозь лицом друг к другу, руки на плечи партнёра.  1 – наклон головы вперёд;  2 – и.п.;  3 – наклон головы назад;  4 – и.п.;  5 – наклон головы вправо;  6 – и.п.;  7 – наклон головы влево;  8 – и.п.  2. И.п. – ст. ноги врозь лицом друг к другу, руки на плечи партнёра.  1 – 3 – пружинистые наклоны вперёд;  2 – 4 – и.п.  3. И.п. – широкая ст. ноги врозь, спиной друг к другу зацепиться в локтях.  1 – 1 номер наклон вперёд;  2 – и. п.;  3 – 2 номер наклон вперёд;  4 – и. п.  4. И.п. – ст. ноги врозь лицом друг к другу, руки на плечи партнёра.  1 – мах левой ногой назад;  2 – и.п.;  3 – мах правой ногой назад;  4 – и.п.  5. И.п. – широкая ст. ноги врозь, спиной к друг другу зацепиться в локтях.  1 – присед;  2 – и.п.;  3 – присед;  4 – и. п.  6. И.п. – о.с., лицом друг к другу, руки на плечи партнёра.  1 – прыжок в широкую стойку ноги врозь;  2 – прыжок в и.п.;  3 – прыжок в широкую стойку ноги врозь;  4 – прыжок в и. п. | 2 мин  30 сек    1 мин  4 мин  6 мин | 6 – 8 раз  4 – 6 раз  4 – 6 раз  4 – 6 раз  4 – 6 раз  4 – 6 раз | Фронт  Фронт  Фронт  Фронт  Фронт | Шеренга  Колонна по одному  Колонна по одному  Колонна по одному  Колонна по двое | Отметить отсутствующих. Проверить наличие формы. Дети отвечают учителю  Правильность выполнения без лишних движений рук  Следить за четкостью и правильность выполнения упражнений  Спину держать прямо, ноги не сгибать  Спину держать прямо  Ноги держать прямо  Спину держать прямо |
| Основная часть | 1.  2.  1.  2. | Юноши  Брусья:  1. Подводящие упражнения:  а) Размахивание в упоре на концах жердей соскок махом назад.  б) Размахивание в упоре и соскок махом назад с помощью и самостоятельно.  в) Пройти брусья на прямых руках в конце соскок.  г) Пройти половину брусьев отжаться и дойти до конца.  2. Соскок махом назад.  Акробатика:  Повторение:  1. Переворот в сторону.  Девушки  Брусья:  1. Подводящие упражнения:  а) Перевернуть гимнастическую скамейку и выполнять на ней упражнение «Ласточка».  2. Равновесие на н/ж.  Акробатика:  1. Подводящие упражнения:  а) Группировка;  б) Стойка на лопатках;  в) Кувырок вперёд, кувырок назад;  2. Контрольная комбинация:  а) С 2-3 шагов разбега кувырок прыжком вперед;  б) Кувырок вперед в упор присев;  в) Силой стойка на голове;  г) Опускаясь в упор присев, кувырок назад в упор стоя согнувшись;  д) Выпрямляясь шагом одной и махом другой, переворот в сторону. | 10 мин  5 мин  5 мин  10 мин |  | Групповой  Групповой | По отдельности  По отдельности | Сместить тело в правую сторону, продолжая мах назад, быстро переставить левую руку на правую жердь, несколько впереди правой руки.  Страховать с боку и спереди, одной рукой под правое плечо, другой подтолкнуть.  Страховать с боку. |
| Заключительная часть |  | 1. Выпрыгивания из приседа вверх. Второй, положив прямые руки на плечи партнёра оказывает сопротивление.  2. Вис на гимнастической стенке. | 10 – 25 сек | 3 – 4 прыжка | Групповой | В парах |  |