

Методическая разработка урока физической культуры в 8 классе

По учебнику «Физическая культура 8-9 класс» автор: А.П Матвеев

Тема урока: Гимнастика с элементами акробатики.

Автор: Порядин Андрей Вадимович

Учитель физической культуры

ГБОУ №93

Пушкинского района города Санкт-Петербурга

План - конспект урока по физической культуре в 8 классе

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.

Тип урока: Совершенствование.

Метод проведения: Фронтальный, групповой.

Место проведения: Спортивный зал.

Инвентарь и оборудование: Гимнастические маты, гимнастическое бревно, козел.

Часть урока	Содержание	Дозировка	ОМУ (организационно- методические указания)
I	Подготовительная	15мин	
	1.Построение , сообщение задач урока Освобожденные : шашки, шахматы. - 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;	4мин	Беговые упражнения выполняют по кругу друг за другом. При выполнении беговых упражнений соблюдать дистанцию, следить за осанкой и правильностью выполнения беговых упражнений.

	<ul style="list-style-type: none"> - с прямыми ногами стороны - бег без заданием - медленный бег - спортивная ходьба - шагом марш (вдох! Выдох!) 		
	<p>ОРУ на месте :</p> <p>Исходное положения ноги на ширине плеч</p> <p>Наклоны голов вперед, назад, влево , вправо,(спина должна быть прямая резких движений не делать)</p> <p>Вращение рук вперед назад</p> <p>Исходное положения – стойка на ширине плеч</p> <p>Руки прямые вперед,2- руки прямые стороны, 3- руки вниз:</p> <p>Исходное положения –стойка ноги врозь , руки за головы</p> <p>Наклоны туловища с левой стороны начинаем</p> <p>1-2 наклоны туловища влево</p> <p>3-4- наклоны туловища вправо</p> <p>Исходное положения –стойка ноги врозь , руки за головы</p> <p>1-2 наклоны туловища вперед</p> <p>3-4- наклоны туловища назад</p> <p>Выпады</p> <p>Выпал левой ногой вперед, руки прямые вперед</p> <p>2- и.п</p> <p>3- выпад правой ногой вперед, руки вперед</p> <p>4- и.п.</p> <p>Исходное положения руки за головы</p> <p>Приседание</p> <p>И.п.</p> <p>Приседание</p> <p>И.п.</p> <p>Ходьба на месте</p>	<p>3 мин</p> <p>6-8р</p> <p>6-8 р</p> <p>6-8 р</p> <p>6-8 р</p> <p>6-8 р</p> <p>10 р</p>	<p>Во всех упражнениях обратить внимание на исходное положения, правильную осанку.</p> <p>При выполнении упражнений между учащимися должен быть определенный интервал, позволяющий активно выполнять упражнения.</p>
II	Основная	20мин	
	<p>Сегодня в основной части урока мы будем делать такие упражнения (перечислить)</p> <p>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»</p> <p>Разновидности ходьба на гимнастическом бревне</p> <p>На носках ; на пятках</p> <p>Опорный прыжок через козла;</p> <p>Кувырок вперед;</p> <p>- кувырок назад в полу шпагат</p> <p>Стойка на голове и руках</p> <p>Мостик</p>	17мин	<p>Кувырки выполняется последовательным касанием пола отдельными частями тела с переворачиванием через голову. Могут выполняться вперед и назад.</p> <p>Стойка на голове руках выполняется с опорой головой и руками. Вес тело равномерно распределяется на руки и</p>

	<p>Длинный кувырок Стойка на лопатках; Два кувырок вперед слитно; - сед в углом; Поворот 360 градус</p>		<p>голову. Постановкой на мат рук и головы должен образовывается 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