**План - конспект урока**

 **по гимнастике для учащихся 8 «Б» класса МБОУ СОШ № 18**

**Место и время:** спортивный зал 40 мин.

**Раздел программы:** Гимнастика

**Тема:**

Упражнения в висе и равновесии

**Задачи**:

1. Обучение двигательным умениям и навыкам при выполнении упражнений в висе и равновесии

2 Контроль техники выполнения акробатических соединений

3. Развитие гибкости, силовых и координационных способностей.

4. Воспитание трудолюбия, самостоятельности, осознания пользы физических упражнений.

**Методы проведения:** Поточный**,** фронтальный, групповой,

**Инвентарь:** скамейки, шведская стенка, перекладина

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ч/У** | **Содержание урока** | **Доз-ка** | **ОМУ** |
| **1.****15 мин**.**2.****20 мин.****3.****05 мин** | **1. Построение**, рапорт, приветствие, сообщение задач урока.**2. Строевые упражнения**.**3 Разновидности ходьбы****4**. Бег:- обычный бег с отжиманием- приставными шагами влево, вправо- с изменением направления- с выполнением заданий по сигналу (присесть, поворот в прыжке на 180о, прыжок вверх и т. д.)- с высоким подниманием бедра- с захлестыванием голени назад- наклоны вниз в движении**5. Ходьба** с восстановлением дыхания.**6. Перестроение** в две шеренги**7. Комплекс упражнений с гимнастической палкой**1. **1** И. п. — о. с, палку за голову. *1*— левую назад на носок, палку вверх, прогнуться; *2*— наклон влево; *3*— выпрямиться; *4*— и. п.; *5-8*— то же в другую сторону.
2. И. п. — о. с, палку на поясницу. *1*— присед, палку под ко­лени; *2*— и. п.; 3 — наклон вперед, палку назад; *4*— и. п.
3. И. п. — о. с, палку вниз, хватом снизу. *1*— подбросить палку вверх; *2*— присесть и поймать палку; *3*— встать, палку вперед; *4*— и. п.
4. И. п. — о. с, палку вниз сзади. *1-2*— наклон вперед, по­ложить палку на пол сзади; *3-4*— выпрямиться без палки; *5-6*— наклон вперед, взять палку; *7-8*— и. п.
5. И. п. — лежа на животе, палку за спину. *1-2*— медленно поднимая туловище, прогнуться, палку назад, ноги от пола не отрывать; *3*— держать; *4*— и. п.
6. И. п. — лежа на спине, палку на грудь. *1-2 —*поднять но­ги, палку вперед, коснуться палки носками ног; *3-4*— и. п.
7. И. п. — о. с, палку вертикально на пол, придерживая дву­мя руками сверху. *1*— отпуская палку, перемах левой над пал­кой;*2*— и. п.; *3-4*— то же правой ногой.
8. И. п. — о. с, палку вверх. *1 —*мах правой вперед, палку вперед; *2*— приставить правую, палку вверх; *3*— мах левой вперед, палку вперед; *4*— махом левой назад поворот налево в стойку ноги врозь, палку вверх; *5*— наклон вправо, правую но­гу на носок; *6*— выпрямиться; 7 — наклон влево, левую ногу на носок; *8*— выпрямиться; *9-16*— то же, начиная с левой ноги.
9. И. п. — о. с, руки на пояс, палку справа на пол. *1-4*— че­тыре прыжка вправо-влево через палку; *5-7*— три прыжка на месте;*8*— прыжок на месте с поворотом кругом.

**1. И. п. — стойка продольно перед бревном у правого конца**.*1*— с разбега толчком двумя упор стоя на левом колене, пра­вую в сторону на носок; *2*— сгибая правую, ставя ее возле пра­вой кисти, встать в стойку ноги врозь продольно, руки в сторо­ны и поворот налево в стойку поперек, правую сзади на носок, руки на пояс; *3*— шаг правой, полуприседая на ней, и с кругом правой назад; *4*— шаг левой, полуприседая, с кругом левой на­зад; *5 —*шаг правой и прыжок на ней, дугами назад руки вверх-в стороны, левую назад; *6*— шаг левой и прыжок на ней, дуга­ми книзу-вперед руки вверх-в стороны, правую назад; 7 — ша­гом правой поворот кругом на носках, руки дугами книзу-вверх и в стороны, переменными шагами дойти до середины бревна и соскок в сторону толчком двух.**2. Подъем переворотом толчком двумя****Последовательность обучения.**1. Повторить подъем переворотом махом одной, толчком дру­гой (VI класс).
2. Из виса на гимнастической стенке поднимание прямых ног как можно выше 2-3 раза.
3. Подъем переворотом толчком двумя.

**Типичные ошибки: 1)**в и. п. ноги находятся не под перекла­диной; 2) преждевременный наклон головы назад, до того как ученик поднесет ноги к перекладине и начнет разгибаться; 3) полное разгибание рук в момент перехода в вис согнувшись.**3.** **Подъем переворотом махом одной, толчком другой****Техника выполнения.**Из виса стоя на согнутых руках энер­гичным махом одной ногой вверх-назад (через перекладину) итолчком другой согнуться в тазобедренных суставах и, подтяги­ваясь, перенести прямые ноги через перекладину. Затем, опира­ясь на нее бедрами и руками, разогнуть руки, отвести голову на­зад, выпрямиться и принять положение упора (рис. **167).****Последовательность обучения.**1. Из виса на гимнастической стенке поднимание прямых ног повыше (2-3 раза).
2. Из виса стоя спиной к гимнастической стенке толчком од­ной и махом другой поднять ноги повыше; опуская ноги, вер­нуться в и. п. Повторить 3-4 раза.
3. Из виса стоя на согнутых руках махом одной, толчком дру­гой подъем переворотом с помощью и самостоятельно в упор и соскок махом назад.

**Типичные ошибки: 1)**в начале упражнения в и. п. таз уводит­ся предварительно назад, ноги находятся не под перекладиной, что вызывает нарушения в координации движений при махе вперед и затрудняет выполнение подъема; 2) мах ногой выпол­няется не вверх-назад, а вперед-вверх с разгибанием рук и преждевременным наклоном головы назад; 3) отведение головыhttp://refdb.ru/images/1330/2659245/m235eb6a2.gifhttp://refdb.ru/images/1330/2659245/4b5a73fb.gifназад в первой половине подъема. Считается одной из основных характерных ошибок при выполнении переворота.**5. Подтягивание на высокой перекладине (м), на низкой (д)на результат****6. Кувырок вперед в стойку на лопатках****Техника выполнения.**Из упора присев или упора стоя на ко­ленях, разгибая ноги, согнуться в тазобедренных суставах и, на­клоняя голову на грудь, опуститься на шею и лопатки. Далее, не отрывая носки от пола, подставляя руки под спину, поднять ноги в стойку на лопатках, перекатом вперед в группировке встать (рис. 83).**Последовательность обучения.**1. Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках.
2. Из упора стоя на коленях кувырок вперед в стойку на лопатках.
3. Из упора присев кувырок вперед в стойку на лопатках. **Типичные ошибки.**
4. Преждевременный отрыв ног от опоры и падение вперед.
5. Постановка рук с широко разведенными локтями.
6. Ошибки, типичные для стойки на лопатках.

**7. Стойка на голове согнув ноги****Техника выполнения.**Упражнение является подводящим для освоения стойки на голове и руках. Из упора присев, разги­бая ноги, опереться головой о мат, перенося массу тела на руки и голову, без толчка и маха согнуть к груди сначала одну ногу, затем другую, принимая стойку на голове согнув ноги (рис. **84).****Последовательность обучения.****1.**Руки и голова должны образовать равносторонний тре­угольник. Кисти располагаются на ширине плеч. Голова опира­ется верхней частью лба.2. Из упора присев стойка на голове с согнутыми ногами с по­мощью.3. Из упора присев стойка на голове самостоятельно.**Типичные ошибки.**1. Неправильная постановка головы: не на лоб, а на темя.
2. Близкая постановка головы к рукам (нарушен принцип равностороннего треугольника).
3. Сгибание ног не к груди, а за спину.

**8. Кувырок назад в полушпагат****Техника выполнения.**Заканчивая кувырок назад, согнуть од­ну ногу к груди и, опираясь на руки, поставить ее на колено, другую ногу не сгибать и не опускать; выпрямиться, разогнуть руки в упор стоя на колене. Опуская ногу и отодвигаясь, выпря­миться, скользя руками по полу, — полушпагат (рис. 85).1. Из упора присев кувырок назад в упор стоя на коленях.
2. Из упора присев кувырок назад в упор стоя на одном колене, другую назад.
3. Из упора стоя на коленях, опираясь ру­ками о пол, выдвигая вперед левое (правое) колено и отводя назад другую ногу, коснуть-

ся тазом пятки левой (правой) ноги; выпрямиться, руки в сто­роны, смотреть вперед (рис. 86).5. Из упора стоя на одном колене, другую назад, опуская од­ну ногу и отодвигаясь, выпрямиться, скользя руками по полу,и принять полушпагат.6. Из упора присев кувырок назад в полушпагат.**Типичные ошибки.**1. Резкое опускание согнутой и прямой ноги.
2. Сгибание ноги, отведенной назад.

**9. Комбинация для** **совершенствования и контрольного урока для мальчиков*****1***. Из упора присев кувырком вперед стойкана лопатках — 2,5 балла.1. Перекат вперед в сед с наклоном — 1,0 балл.
2. Кувырок назад в упор присев — 2,0 балла.
3. Стойка на голове согнув ноги — 3,0 балла.
4. Опускаясь в упор присев, прыжок вверх прогибаясь — 1,5 балла.

**Комбинация**для **совершенствования и контрольного урока для девочек**1. Из упора присев кувырок вперед — 1,0 балл.
2. Кувырок вперед в сед с наклоном — 1,5 балла.
3. Лечь и «мост» — 3,0 балла.
4. Лечь и стойка на лопатках — 2,0 балла.
5. Перекатом вперед сед с наклоном — 1,0 балл.
6. Кувырок назад в полушпагат — 1,5 балла.

**1.** Игра на внимание. **2.** Построение, подведение итогов урока.**3.** Домашнее задание: упражнения на гибкость**4.** Прощание | 1,5 мин1,5 мин1,5 мин2 мин9 мин10 мин2 мин.1 мин. | Внимание на внешний вид учащихся.Следить за осанкой,Спина прямая, голову поднять.Внимательно слушать и выполнять команды учителя. Следить за дыханием, за дистанцией.упр. на восстановление дыхания.Метод круговой тренировки по станциям.http://refdb.ru/images/1330/2659245/maafaae6.jpg**Техника выполнения.**Из виса стоя на согнутых руках толч­ком ног поднять ноги в вис согнувшись (спереди) на согнутыхруках, продолжая сгибать руки, поднимать ноги вверх-назад за перекладину до касания перекладины животом. Затем, разги­бая руки, выпрямиться, поднять голову и прийти в упор (рис. 175). В момент выхода в упор следить за тем, чтобы ноги не опускались и не пересекали вертикальную плоскость (удер­живать в положении, близком к горизонтальному). **Страховка и помощь:**стоя сбоку спереди перекладины, под­держивать одной рукой под плечо, другой под поясницу, во вто­рой половине подъема — под грудь и ноги.http://refdb.ru/images/1330/2659245/33236d24.jpghttp://refdb.ru/images/1330/2659245/35bc2987.jpg**Страховка и помощь:**в начале переворота держать за запя­стье, маховую ногу, перенося руку на спину (рис. 168, кадры 1-3). В момент выхода в упор поддерживать за ноги и под грудь (рис. 168, кадр **4).**http://refdb.ru/images/1330/2659245/m471ec088.jpg**Страховка и помощь.**Во избежание сильного вращения и воз­можного опускания таза, стоя сбоку, поддерживать за голень, помогая перейти в стойку на лопатках, далее помогать, как при выполнении стойки на лопатках.http://refdb.ru/images/1330/2659245/5d359954.jpg**Страховка и помощь.**Помогать, стоя сбоку на коленях, под­держивая одной рукой под спину, другой за голени.http://refdb.ru/images/1330/2659245/7c7c7e9d.jpg http://refdb.ru/images/1330/2659245/2678e352.jpg**Страховка и помощь.**Стоя сбоку, поддерживать под бедро прямой ноги и под плечо.Организованный уходНа право! На выход из спортзала шагом марш. |