**План-конспект урока по физической культуре для учащихся 8 класса общеобразовательной школы-интерната**

Количество занимающихся: 5 чел.

Тема урока: Закрепление пройденного материала – перестроения, повороты на месте и в движении.

Цель урока: Укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности.

Задачи:

1. Способствовать повышению функциональных возможностей занимающихся.
2. Содействовать профилактике нарушений осанки.
3. Формирование мышечной памяти верхних и нижних конечностей.
4. Воспитывать способность адекватно оценивать собственные способности.

Место и время проведения: спортивная площадка.

Инвентарь и оборудование: гимнастические палки.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Частные задачи | Содержание упражнений | Доз-ка |
| Организовать учащихся к проведению урока, нацелить их внимание на решение поставленных задач.  Способство-вать посте-пенному вра-батыванию организма, подготовить мышцы ног и рук к предстоящей работе.  Восстановить дыхание  Организовать учащихся к выполнению основной части урока  Способство-вать форми-рованию правильной осанки  Способство-вать укрепле-нию мышц рук и плече-вого пояса.  Способство-вать развитию силы ног.  Способство-вать укрепле-нию мышц плечевого пояса и ног  Восстановить дыхание.  Организовать учащихся к вы  полнению акробатичес-ких упражнений  Закрепление пройденного материала.  Ознакомить учащихся с выполнением нового акробатичес-кого упражнения.  Организовать учащихся к проведению заключитель-ной части урока.  Восстановить дыхание.  Подведение итогов урока. | 1. Организованный вход в зал, построение.  2. Приветствие.  3. Сообщение темы и задач урока.  4. Строевые приемы.  5. Ходьба в обход по залу:  - обычным шагом;  - руки вверх, ладонями во внутрь на носках;  - руки за спину в замок, на пятках;  - руки к плечам, на внешней стороне стопы;  - руки на пояс, на внутренней стороне стопы.  6. Бег и его разновидности:  - обычный;  - приставными шагами правым¸ левым боком;  - спиной вперед;  - обычный.  7. Ходьба обычным шагом.  1 – руки вверх;  2 – руки вниз.  Перестроение из колонны по одному, в колону по два.  ОРУ с гимнастическими палками:  1. И.п. – стойка, палка к плeчy.  1 – левой рукой хват у плеча;  2 – палку вниз;  3 – палку к левому  плечу, хват правой у плеча;  4 – правую руку вниз; 5-8 – то же, в обратном порядке в и.п.  2. И.п. – палка внизу, хват на ширине плеч.  1 – поднимаясь на носки, палку вверх;  2 - пауза;  3 – палку вперед;  4 – и.п.  3. И.п. – палка внизу, хват на ширине  nлеч.  1 – палку вперед;  2 – правую назад на  носок, nалку вверх, смотреть на nалку;  3-4 – и.п.;  5-8 – то же, с др. ноги.  4. И.п. – палка в левой руке, правая на пояс, хват за один  конец, свободный конец впереди на полу.  1 – палку вперед-книзу;  2 – палку вперед;  3 – палку вперед-кверху;  4 – палку кверху;  5-8 – в обратном порядке и.п.  5. То же, правой.  6. И.п. – палка на спине в локтевых сгибах.  1 – стойка на правом колене;  2 – сед на пятках;  3 – стойка на  правом колене;  4 – и.п.;  5-8 – то же, с др. ноги.  7. И.п. – палка внизу, хват шире плеч.  1 – присед, колени врозь, палку вверх;  2 – и.п.  8. И.п. – узкая стойка ноги врозь, палка внизу, хват на ширине плеч.  1 – присед, палку на пол;  2 – встать;  3 – наклон, взять палку;  4 – и.п.  9. И.п. – палка внизу, хват на ширине плеч.  1 – прыжок на двух, палку на грудь;  2 – прыжок, палку вверх;  3 – прыжок, палку  вперед;  4 – прыжок, палку вниз.  10. И.п. – палка на полу слева.  Прыжки через палку на двух слева направо и обратно. Постепенно увеличивать высоту прыжка и расстояние приземления.  11. Ходьба на месте.  1 – руки вверх;  2 – руки вниз.  Перестроение в колонну по одному.  Строевые упражнения:  1.Перестроение из колонны по одному в колонну по два, на месте и в движении.  2. Повороты направо, налево, на месте и в движении.  Акробатические упражнения:  1. Прыжок через козла ноги врозь.  2. Разучивание подводящих элементов: разбег, наскок, упор.  1. Построение в одну шеренгу.  2. Ходьба в обход по залу.  1 – руки вверх;  2 – руки вниз.  2. Ходьба на месте.  3. Равнение в строю.  3.Домашнее задание: стойка на лопатках.  4. Организованный выход из зала. | 10-20”  30-40”  20-30”  2-2,5’  2-3’  20-30”  20-30”  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  4-6 раз  4-6 раз  4-6 раз  4-6 раз  10-20”  1-1,5’  1’-1,5”  1’-1,5”  5-7’  30”-1’  10-20”  10-20”  10-20”  1-1,5’  20-30 |