**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 дыханиеОрганизовать учащихся к выполнению основной части урокаСпособство-вать форми-рованию правильной осанкиСпособство-вать укрепле-нию мышц рук и плече-вого пояса.Способство-вать развитию силы ног.Способство-вать укрепле-нию мышц плечевого пояса и ногВосстановить дыхание.Организовать учащихся к выполнению акробатичес-ких упражненийЗакрепление 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 левомуплечу, 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 ширинеnлеч.1 – палку вперед;2 – правую назад наносок, 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 одинконец, 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 направом 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, палкувперед;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 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз4-6 раз4-6 раз4-6 раз4-6 раз10-20”1-1,5’1’-1,5”1’-1,5”5-7’30”-1’10-20”10-20”10-20”1-1,5’20-30 |