**Конспект**

 урока по физической культуре 9 «Д»

 учитель: Якубина Лариса Прокофьевна

**Тема урока:** Гимнастика. Акробатика.

**Дата:** 09.12.2019 года

**Место проведения:** Спортивный зал, 40 мин.

**Цели и задачи:**

***Образовательная:***

-- Совершенствовать технику акробатических элементов.

-- Продолжить обучение комбинаций из акробатических упражнений.

***Оздоровительная:***

-- Формировать правильную осанку. Укрепление здоровья.

-- Развивать силу мышц брюшного пресса и гибкость.

***Воспитательная:***

-- Воспитывать чувство ответственности за порученное задание.

-- Развивать нравственно-волевые качества самостоятельности, самосознания, упорства, стремление к самосовершенствованию.

***Межпредметные связи:***

-- Активизация и актуализация знаний учащихся из курса биологии, ОБЖ и геометрии.

Урок совершенствования изученного материала.

***Инвентарь:*** гимнастические маты, карточки с заданиями, гимнастическая стенка, скакалки.

***Методы проведения:*** поточный, фронтальный, групповой, парный, индивидуальный.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание урока** | **Дозировка** | **ОМУ** |
| **Вводная часть.** 1. Построение, приветствие, сообщение задач урока.
2. Спросить о настроении.
3. Найти пульс и измерить в покое за 15 сек.
4. Строевые упражнения.
5. Упражнения на осанку.
6. Бег с заданиями.
7. Упражнения на восстановление дыхания.
8. Упражнения под музыку.

(комплекс упр.) | 13-15мин.2-3мин.1мин.1-2мин.4мин.1-2мин6 мин | Обратить внимание на внешний вид учащихся.Выполнить расчет по порядку.Помочь тем кто не справился.Ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней стороне стопы.Приставными шагами правым, левым боком, подскоками, змейкой, восьмёркой.Комплекс упражнений выполняет ученик получивший задание на дом. |
| **Основная часть.**Перестроение из колонны в две.Совершенствование техники акробатических элементов.Работа по карточкам в группах. После выполнения заданий обмен карточками.Карточка №1 (юноши)Карточка №2 (юноши)Карточка №1 (девушки)Карточка №2 (девушки)Карточка №1 (д)- для индивидуальной работы.Выполнение комплекса для развития гибкости.Карточки прилагаются Пресс за 1 минутуУпражнения по станциям1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
2. Прыжки через гимнастическую скамейку.
3. Упражнение «пистолет».
4. Поднятие прямых ног до угла 90градусов на гимнастической стенке.
5. Подтягивание на руках с продвижением вперед на гимнастической скамейке.
6. Прыжки на скакалках.

 Упражнении на матах на расслабление мышц. | 22-23мин.2-3р2-3р2-3р2-3р2-3р2-3р2-3р2-3р8-9мин.1-2 мин. | - перекат(группировка)- перекат с касанием стоп за головой- перекаты с касанием стоп за головой и постановка рук как на мост- кувырок назад- кувырок вперед- стойка на лопатках- мост из положения лёжа.Обратить внимание на страховку старшим отделения.Ноги согнуты , руки за головой. Подготовка к ГТО.Круговая тренировка.Закрыть глаза, представить как наши мышцы расслабляются, постараться ни о чем не думать. |
| **Заключительная часть.**Подведение итогов урокаИзмерение пульсаОпрос настроенияДомашнее задание: развитие силы  | 2-3мин. | Проставить оценки за урок.Отжимания, пресс. |
|  |  |  |

 **(юноши) Карточка №1**

1. Старт пловца
2. Длинный кувырок
3. Кувырок назад
4. Перекатом назад стойка на лопатках
5. Лечь, борцовский мост
6. Поворот в упор присед
7. Прыжок вверх с поворотом 180

**Карточка №2 (юноши)**

1. Выпад правой (левой) руки в стороны
2. Два кувырка вперед в группировке
3. Кувырок назад
4. Перекатом стойка на лопатках без рук
5. Перекатом вперед в упор присед
6. Стойка на голове и руках
7. Кувырок назад

**Карточка №1 (девушки)**

1. Упражнение в равновесии-«ласточка»
2. Упор присед
3. Два кувырка вперед
4. Перекатом назад стойка на лопатках
5. Сгибаем ноги перекатом в полу-шпагат
6. Встаём, прыжок на 180, упор присед
7. Перекатом мост из положения лёжа
8. Поворот в упор присед, встать руки в стороны

**Карточка №2 (девушки)**

1. Исходное положение руки в стороны
2. Кувырок вперед
3. Кувырок вперед в сед углом, руки в стороны
4. В упор присед кувырок назад
5. Стойка на лопатках
6. Перекатом в перед встать
7. Мост из положения стоя
8. Поворот в упор лёжа, упор присед, встать руки в стороны

**Карточка №1 (д)- для индивидуальной работы**.

Выполнение комплекса для развития гибкости.

1. Стоя ноги врозь и опираясь руками на пол, переходим в упор лёжа и наоборот
2. Стоя спиной к гимнастической стенке переходить в положение «мост» опираясь руками на рейки стенки
3. Стоя на гимнастической стенке ноги врозь, постепенно перебирая рейки, переходить в вис согнувшись и наоборот
4. Стоя поочередно левым(правым) боком опираясь руками, махи назад вперед
5. Стоя лицом к гимнастической стенке махи вправо влево
6. Нога на третьей планке гимнастической стенки, наклоны к ноге потом вниз к
7. Стоя согнувшись, ноги врозь наклоны вниз другой
8. Прыжки на скакалке 100-150 раз с отдыхом