**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.  1-2мин  6 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 минуту  Упражнения по станциям   1. 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.  2-3р  2-3р  2-3р  2-3р  2-3р  2-3р  2-3р  2-3р  8-9мин.  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 урока  Измерение пульса  Опрос настроения  Домашнее 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