***План – конспект урока по физической культуре в 9 классе***

***Тема: « Гимнастика с элементами акробатики»***

*Место проведения*: спортивный зал .

*Класс*: **9**

*Продолжительность*: 40 минут.

*Инвентарь и оборудование*: скакалки, обручи, гимнастические маты, книги ФК – 8-9 кл.

**Цель:** Развивать основные двигательные качества: силу, гибкость, выносливость и координацию движений.

**Задачи:**

1. Повторение техники выполнения кувырка вперёд, стойку на руках (юноши), стойку на лопатках, стойку «мост» (девушки).
2. Совершенствовать прыжки через короткую скакалку.
3. Развивать гибкость и координацию.

**Учитель: Белоногов Олег Викторович.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Содержание урока** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **1. Подготовительная часть**  **12 мин.** | Построение в шеренгу, приветствие, сообщение задач урока.  Освобожденные: книги ФК – 8-9 кл.  Измерение ЧСС  Строевые упражнения: повороты налево, направо, кругом.  Ходьба по залу:  - на носках  - на пятках  - на внешней стороне стопы  Бег по залу по диагоналям:  -с высоким подниманием бедра  -с захлёстыванием  голени  - с выпрыгиванием вверх  с ускорением  Упражнения на восстановление дыхания  ОРУ в движении:  - отведение прямых рук назад  - сведение, разведение рук перед грудью  - круговые движения рук вперёд, назад  - разноимённые круговые движения руками  - наклоны вперёд на каждый шаг  - выпады на каждый шаг | **30 сек**  **30 сек**  **3 мин**  3-4 раза  **2 мин**  **2 мин**  4-5 раз  **4 мин**  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз | Обратить внимание на готовность класса к уроку.  руки вверх руки в замок за голову руки на пояс  дыхание через нос  руки слегка согнуты  1-4 вдох,  5-8 выдох  соблюдать дистанцию ноги в коленях не сгибать  выпад глубже |
| **2. Основная часть**  **25 мин.** | Перестроение в колонну по два  Первая колонна берут обручи, вторая берут скакалки.  Шеренги выполняют упражнения:  - вращение снарядов, перешагивая через  них.  - прыжки через скакалку и обруч.  - прыжки через снаряд  - прыжки через скакалку,  колонна с обручем выполняют вращение  Сдают скакалки и обручи, переходят на гимнастический мат, упражнения в парах  Упражнения на гимнастических матах.  **Упражнения на пресс**  1. И.п лёжа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях - поднимание туловища из положения лёжа, в положение сидя.  2. Поднимание прямых ног с сопротивлением.  3. Поднимание прямых ног с сопротивлением влево, вправо  **Упражнения на гибкость**  - И.п сед упор сзади.  1-руки, через стороны, вверх  2-3- наклоны вперёд  4- и.п  - И.п сед упор сзади.  Пружинящие наклоны вперёд, с помощью напарника.  - И.п сидя ноги врозь, лицом друг к другу взявшись за руки. Пружинящие наклоны вперёд, с помощью напарника.  - тест на гибкость  **Совершенствование техники акробатических элементов**  1.«Ласточка», кувырок вперёд  2. Кувырок назад, кувырок вперёд, прыжок вверх раскрывшись  3. Кувырок назад, кувырок вперёд, прыжок вверх с поворотом на 360  4. Мальчики - стойка на руках, перекат на грудь  Девочки – стойка на лопатках  5.Мальчики - стойка на руках, кувырок вперёд  Девочки – стойка «мост»  6. «колесо» шагом левой или правой | **30 сек**  **30 сек**  **30 сек**  **1 мин**  **30 сек**  **30 сек**  **30 сек**  **5 мин**  25 раз  12 раз  8 раз  **5 мин**  8 раз  6 раз  6 раз  2 мин  **1 мин**  **10 мин**  1 мин  2 м  2 мин  1 мин  1 мин  1 мин | Шагаем через снаряд левой, правой ногой  Выполнять в среднем медленном темпе.  Считаем количество прыжков через скакалку напарника  Вращать обруч можно и на рук  Выполнять в среднем темпе. Касаться грудью колен  Не касаться пола пяткой  Ноги держать вместе и прямыми  Колени не сгибать, наклон выполнять на выдохе  Напарник со спины нажимает на плечи  Напарники тянут друг друга за руки поочерёдно  Выполняют самостоятельно, с использованием линейки возле гимнастической скамейки  Кувырок группировке  При прыжке руки вверх, ноги в стороны  Прыжок выполняется на гимнастическом мате  Стойку выполнять со страховкой  стойку держать до 3 сек со страховкой  Руки и ноги ставить по одной линии |
| **3. Заключитель**н**ая часть 3 мин** | Построение, подведение итогов. Измерение ЧСС  Домашнее задание | 2 мин  1 мин | **Упражнения на гибкость.** |