**Тема: «НЕТРАДИЦИОННЫЕ ВИДЫ ГИМНАСТИКИ».**

**Конспект урока № 41. 9 класс. Учитель – Кудрявцева Т.В.**

**Задачи:** 1. Повторить теоретичекие сведения по разделу гимнастика (что такое гимнастика, её виды, двигательные качества), нетрадиционные виды гимнастики.

2. Разучить комплекс суставной гимнастики и элементы упражнений из комплекса бодитоник.

3. Развитие двигательных качеств – гибкости и ловкости.

**Место проведения**: актовый зал   
 **Спортинвентарь:** гимнастические скакалки – 25 штук, магнитофон

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Учебный материал** | **Дозиров- ка** | **Методические указания** |
| I  Подго-тови-тельная  часть | 1. Построение, приветствие, краткое сообщение задач урока. 2. Теоретические сведения. **Что такое гимнастика?**   ***Гимнастика*** (от греч. gymnastike, от gymnazo – тренирую, упражняю), система специально подобранных упражнений, метод. приёмов, применяемых для укрепления здоровья, гармоничного физического развития и совершенствования двигательных способностей человека: силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости.  Какие двигательные качества знаем?  **Сила** - это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий (напряжений);  **Ловкость** - это способность человека быстро, оперативно, наиболее рационально осваивать новые двигательные действия в изменяющейся обстановке;  Б**ыстрота** – это способность человека, обеспечивающая выполнение двигательного действия в минимальный промежуток времени;  **Выносливость** – это способность человека противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности;  Г**ибкость** – это способность человека выполнять движения с большой амплитудой движений; по форме гибкость бывает  ***активной*** выполняется с большой амплитудой за счёт собственной активности,  ***пассивной*–** способность выполнять движение под воздействием внешних растягивающих сил (партнер, отягощение).  ***Динамическая гибкость*** проявляется в движениях,  ***Статическая гибкость*** проявляется в позах.  **Для чего нужна гимнастика в жизни, школе?**  -снятия утомления, напряжения, - восстановление работоспособности, - развитие физических качеств. - в целях оздоровления, -гармоничного развития тела.  **Гимнастика самый древний вид спорта**. Появилась ещё 3000 лет до н.э. Использовали гимнастику в древней Индии, Китае. А впервые слово гимнастика появилось в Греции в 8 в. до н.э.  **Какие современные виды (направления) гимнастики знаете?**  *Оздоровительное направление* – гигиеническая гимнастика (бытовая, производственная). *Спортивное направление* (виды спорта) - спортивная гимнастика(снарядовая гимнастика), - художественная гимнастика (женский вид спорта), - спортивная акробатика, - прыжки на батуте,  - спортивная аэробика.  *Нетрадиционные виды гимнастики.*  Нетрадиционные виды – это необычные, новые.  Виды: -атлетическая гимнастика (бодибилдинг), - аэробика, - акваэробика, - стэпаэробика, - стрейчинг, - шейпинг, - каланетика,  -бодитоник,  - йога, - бодифлекс, -дыхательные гимнастики, - пилатес,  - суставная гимнастика и др.  Наш комплекс будет состоять из упражнений суставной гимнастики и упражнений бодитоника.  **Бодитоник**– система упражнений, состоящих из отборных элементов йоги, пилатеса, силовых, аэробных упражнений. Смысл в том, чтобы сохранять осанку, сосредоточиться на работе мускулов и телесных ощущений. Упражнения бодитоник динамичны, встряхивают весь организм и заряжают его энергией и силой.  **Суставная гимнастика** направлена на профилактику болей в спин, обеспечивает гибкость в суставах, развивает гибкость позвоночника, помогает проснуться утром и расслабиться вечером.   1. Строевые упражнения: повороты, приставные шаги и соединения из них. 2. Перемещение в колонне по одному с выполнением упражнений:   1).И.п.- стоя в колонне,  1 - правую руку вниз-в сторону, голову к левому плечу, 2 – и.п. 3-4- тоже в другую сторону.  2) И.п.- руки вниз-в стороны, ходьба на пятках, сжимание и разжимание рук в кулак; 3) ходьба на носках, разворот ладоней внутрь и наружу; 4) ходьба перекатом с пятки на носок, вращение в лучезапястном суставе вперед и назад.   1. Бег сизменением направления. 2. Бег скрестным шагом (правая нога перед левой и наоборот). 3. Шаг галопа, лицом вперед. 4. Ходьба с выполнением упражнения:   1) на дыхание,  2) руки впереди, ладони направлены друг к другу, правая рука сверху левой, кисти в замке, 1 – опуская предплечье вниз, вывернуть руки вперед,  2 – и.п.  3) Тоже левая сверху. | 1мин.  5 мин.  1 мин.  6 раз  8раз  8 раз  8 раз  2 мин.  2 раза  2 раза  8 раз  8 раз  8раз | Теоретические сведения. Повторение провести в форме вопрос – ответ.  Вопрос каждому ученику.  Упражнение на внимание.  Обратить внимание на четкое выполнение строевых команд под счет.  При выполнении соблюдать правильную осанку.  Плечи опущены вниз. |
| II Основ-  ная часть | 1. Выдача скакалок. 2. Перестроение в колонну по три. 3. **Комплекс упражнений суставной**   **гимнастики с элементами бодитоника.**  **1.**И.п. – о.с. 1- наклон головы к правому плечу, 2 – и.п., 3-4 – тоже в другую сторону.  **2.**И.п. – о.с., 1-4 – круг подбородком вперед (захватить шар)- вождение шеи.  **3.**И.п. – о.с. 1 – поворот головы вправо, 2- и.п., 3-4 – тоже влево.  **4.**И.п. – о.с., скакалка вчетверо сложенная натянута в двух руках.  1-2 – поднять руки назад (не поднимая плеч),  3-4 – и.п.  **5.**И.п. – руки вверху, ладонь к ладони,  1 – наклон вправо, правой рукой взять левую руку и потянуть вверх-в сторону (наклон выполнять верхней частью туловища),  2 – и.п.,  3-4 – тоже в др. сторону.  **6.**И.п.- руки в стороны,  1-2 – потянуться правой рукой вправо,  3-4 – и.п. Тоже в др. сторону.  ***Круг плечами назад.***  **7.**И.п. – тоже,  1 –поворот туловища вправо ,   1. – и.п. Тоже в др. сторону.   **8.**И.п. – присед, ноги врозь, руки на бедрах,  1 – наклон правого плеча вперед,  2 – и.п.,  3-4 – тоже другим плечом  **9.**И.п. – о.с.,  1 – наклон вперед с прямой спиной, руки вверх,  2-3 –держать,  4 – и.п.  **10.**И.п. – о.с., 1-2 – наклон вперед прямой спиной, правая рука поднята вверх по диагонали, 3-4 – и.п.  Тоже в другую сторону.  ***Прыжки через скакалку с ноги на ногу (в среднем темпе).***  ***Круг плечами назад.***  **11.**И.п. – ноги врозь, руки в стороны,  1 – левую руку согнуть в локте пред собой (обнять себя за плечо), правой рукой потянуть за локоть назад.   * 1. – держать,   4 -и.п.  **12.**Тоже в другую сторону.  **13.**И.п. – левую руку поднять вверх,  1 – согнуть левую руку в локте, правой рукой надавить на локоть левой,   * 1. - держать,   4 – и.п.  **14.**И.п. – о.с.,  1 – поднять левую руку, согнутую в локте перед собой (локоть на уровне груди), правой рукой обхватить левую снизу, переплести руки и соединить ладони,  2 – отвести руки от себя,   1. – потянуться руками вверх,   4 – и.п.  **15.**И.п. – тоже,  1 – наклонить руки вправо,  2 – и.п.,   * 1. – тоже влево.   **16.**И.п. – сложить руки ладонь к ладони,  1-2 – надавить ладонь наладонь,   * 1. – расслабиться.   **17.**И.п. -сложить руки ладонь к ладони за спиной,  1-4 – опустить локти вниз, большие пальцы отвести в стороны.  **18.**И.п. – о.с.,  1 – правую руку, согнутую в локте поднять вверх, левую согнутую в локте опустить вниз, сцепить руки за спиной.  2-3 – держать,   1. – и.п.   Тоже с другой руки.  ***Круг плечами назад.***  **19.**И.п. – о.с.,  1 – сцепить руки сзади за спиной в замок, указательные пальцы оттянуты,  2-3 – потянуть себя за руки вниз,   1. – и.п.   **20.**И.п. – широкая стойка,  1– присед, руки на бедра,  2 – и.п.  **21.**И п. – тоже,  1 – присед низкий, бедро параллельно полу, руки вперед,  2– и.п.  **22.**И.п. – тоже,  1 - присед низкий, бедро параллельно полу, руки вверх. 2 – и.п.  ***Круг плечами назад.***  ***Прыжки через скакалку с ноги на ногу.***  **23.И.п. –** левая нога впереди, правая сзади на расстоянии шага, руки вверху,  1 – присед, правое колено касается пола,  2 – и.п.  **24.** Тоже с другой ноги**.**  ***Круг плечами назад.***  **25.**Повторить предыдущее упр – ние, но руки во время приседа выполняют круг в боковой плоскости ( скручивание) – «каноэ».  **26.** Тоже, но в другую сторону.  ***Круг плечами назад.***  **27. И.п. -** широкая стойка, скалка на полу,  1 – выпад вправо, руки у плеч, туловище наклонить вперед (таз отвести назад),  2 – и.п. Повторить 8 раз.  **28.** Тоже влево.  ***Круг плечами назад.***  **29 – 30.-** Повторить предыдущие упр–ния, но руки поднимать вверх.  ***Круг плечами назад.***  **31 - 32**.-Повторить предыдущие упр–ния, но руки в выпаде поднять вправо.  ***Круг плечами назад.***  ***Прыжки через короткую скакалку сноги на ногу.***  **Упражнения для баланса**  **33.**И.п. – поднять правую ногу вперед под прямым углом, руки в стороны,   1. – поворот туловища вправо,   2 – и.п.,  3 -4 – тоже влево.  **34.**И.п. – поставить правую пятку на колено левой ноги,  1-2 –наклониться вперед,   * 1. и.п.   **35**.И.п.- тоже, руки переплести перед собой,  1-4 – держать. Тоже с другой ноги.  36. И.п. – о.с. 1-2 –руки вверх, подняться на носки,  3-4 – медленно и.п.,  37. И.п. – о.с.   * 1. –руки вверх, подняться на носки,   3-4 – правую руку в сторону, ладонь поднять вверх, левую руку вверх, ладонью вверх,  5-6 –правую ногу вперед поднять согнутую в колене,  7-8 –отвести правую ногу в сторону, держать баланс,  9-10 – отвести правую ногу назад, согнутую в колене, наклониться вперед, правую руку вывести вперед, согнутую в локте под прямым углом, ладонью вверх, левая рука, согнутая в локте впереди, ладонь касается локтя правой,  11 -12 –правую ногу, согнутую в колене подтянуть к животу, руки подтянуть к колену,  13 -14 –правую ногу выпрямить вперед, туловище выпрямить, руки отвести назад прямые,  15 -16 – повторить счет 11-12,  17 -18 – правую ногу прямую отвести в сторону, левую руку влево, правую вправо, туловище наклонить влево, держать баланс.  36. Повторить тоже в другую сторону.  37.И.п. – о.с.,  1 –подняться на носки, поднять руки вверх, закрыть глаза,  2-15 – держать баланс с закрытыми глазами.  38. И.п.- о.с.  1- подняться на носки, руки вверх, вдох  2 –присед, руки скрестно вниз, выдох. | 1 мин.  6раз  6раз  6раз  4раза  4раза  4раза  4раза  8-10 раз  8-10раз  4раза  65прыж.  2раза  2раза  2раза  по 1 разу  6раз  2раза  2раза  2раза  4раза  8раз  8раз  8раз  65раз  8-12раз  8раз  8раз  8раз  8раз  30 сек.  2раза  2раза  2раза  4раза  2раза  1раз  12раз | Полученную скакалку развязать и вчетверо сложенную держать в двух руках.  Плечо вверх не поднимать.  При выполнении голову назад не запрокидывать.  Туловище за головой не поворачивать.  Поднять руки до упора назад, почуствовав натяжение рук, в пояснице не прогибаться.  Только верхней частью туловища.  Только верхней частью туловища.  Бедро под прямым углом к голени.  Во время наклона посмотреть на руки.  Во время наклона по диагонали потянуться за рукой.  Плечо опустить вниз.  Движение назад.  Отвести руки дальше от туловища.  Туловище держать прямо.  Локти поднять на уровень плеч.  Поднять руки вверх повыше вдоль позвоночника.  Локти отвести назад.  Плечи отвести назад, лопатки свести.  Туловище слегка наклонить вперед, таз отвести назад.  Бедро по отношению к голени находиться под прямым углом.  Движение выполняется вверх-вниз.  Таз отвести назад, туловище слегка наклонить вперед.  Таз на месте, поворот только туловища.  Развернуть колено наружу.  Наклон выполнить с прямой спиной.  Упражнение выполнять медленно, удерживая баланс.  Туловище параллельно полу.  Сгруппироваться.  Плечи развернуть. Голова смотрит вперед.  Потянуться руками и ногами в разные стороны.  Выполнить с большой амплитудой. |
| III  Заклю-  Читель-ная часть | 1. Построение. 2. Теоретические вопросы. 3. Подведение итогов урока. | 3мин.  1мин. | Задать по 1 вопросу каждому ученику. Ответы оценить. |