**ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА ПО ГИМНАСТИКЕ**

**для 9 а класса**

**Цели урока:**

1. Усвоение учащимися знаний о понятиях основная, художественная, спортивная гимнастика, акробатика.

2. Овладение учащимися умениями и навыками акробатических упражнений.

**Задачи:**

1. Совершенствовать технику акробатических упражнений.

2. Развивать гибкость и силовые качества.

3. Формировать правильную осанку.

4. Воспитывать активность, самостоятельность, добросовестность.

**Место проведения:** Спортивный зал.

**Количество учащихся по списку:** 26

**Оборудование и инвентарь:** стойки, гимнастическая перекладина, маты, секундомер.

**Учитель физкультуры: Никифорова Наталья Анатольевна**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Частные задачи** | | **Средства** | **Д/** | **Организационно-методические указания** |
| **Подготовительная часть** | | | | |
| 1. Организовать учащихся для проведения занятия.  Усвоение учащимися знаний о понятиях основная, художественная, спортивная гимнастика, акробатика.  2. Закрепление строевых упражнений на месте.  3. Добиваться синхронного выполнения упражнения.  4. Закрепление техники бега противоходом.  5. Закрепление перестроения учащихся в колонну по два в движении.  6. Восстановление дыхания.  7. Подготовить организм к дальнейшим занятиям  8. Закрепление перестроения из колонны по два в колонну по одному. | | Построение, расчет по порядку, приветствие, сообщение задач урока.  Показ презентации на тему гимнастика  Повороты налево, направо, кругом.  Ходьба.  Бег  Бег  Перестроение в колонну по два в движении.  ОРУ в движении  Упражнения для отдыха.  Перестроение в колонну по одному. | 12/ | Класс! Становись! Равняйсь! Смирно! По порядку рассчитайсь! Здравствуйте, ребята!  Класс! Налево! Кругом! Направо! Направо! Кругом! Налево!  Класс! Направо! За направляющим в обход налево –шагом марш!  Класс! Бегом – марш!  Противоходом – марш!  Класс! Через центр в колонну по два налево – марш!  Руки через стороны вверх – вдох, вниз – выдох!  Класс! В колонну по одному за направляющим налево – марш! |
| **Основная часть** | | | | |
| 1.Совершенствование техники акробатических упражнений.  2. Развитие гибкости и силовых качеств.  3. Сдача тестов на гибкости и силу мышц спины и живота | 1. **Мальчики.**  а) из упора присев стойка на голове и руках  б) Длинный кувырок с трёх шагов  **Девочки.**  а) равновесие на одной,  б) кувырок в полушпагат.  **Упражнения с элементами единоборства:**  1. В парах перетягивание соперника гимнастической палкой.  2. В парах вырывание мяча.  **Тесты:**  а) наклон вперёд из положения сидя  б) удерживание туловища лёжа на животе, руки за голову, держа набивной мяч  в) Поднимание туловища из положения лёжа | | 25/ | Кувырок вперед выполняем в группировке.  При выполнении равновесия опорная нога – прямая!  Упражнения выполняются в парах.  Ноги в коленях не сгибать  ***Высокий уровень*** для 9 кл.  Ю Д  а) +11 +15  б) 60  в) 29 24 |
| **Заключительная часть** | | | | |
| 1. Снизить двигательную активность.  2. Подведение итогов урока. | | Ходьба в колонне по одному  Выставление оценок | 3/ | 8 счётов на носках, 8 сч. на пятках  Комментирование оценок. |