**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 занятиям8. Закрепление перестроения из колонны по два в колонну по одному. | Построение, расчет по порядку, приветствие, сообщение задач урока.Показ презентации на тему гимнастикаПовороты налево, направо, кругом.Ходьба.БегБегПерестроение в колонну по два в движении.ОРУ в движенииУпражнения 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 рукахб) 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 сидяб) удерживание туловища лёжа на животе, руки за голову, держа набивной мячв) 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 Да) +11 +15б) 60в) 29 24 |
| **Заключительная часть** |
| 1. Снизить двигательную активность.2. Подведение итогов урока. | Ходьба в колонне по одномуВыставление оценок | 3/ | 8 счётов на носках, 8 сч. на пяткахКомментирование оценок. |