Поурочный план по физической культуре

Дата: *10.12.2010* Класс *9*

Место проведения  *спортзал*

Инвентарь: *« козёл», гимнастические маты, « брусья».*

Тема: *гимнастика*

Задачи: *1.Совершенствования техники акробатической комбинации*

 *2.Совершенствования техники упражнений и комбинации в целом*

 *(брусья).*

 *3.Совершенствование техники опорного прыжка через «козла»*

*4*. *Развивать силовые качества*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Ход урока** | **Дозировка****(минуты)** | **Метод.указания** |
| I | **Подготовительная часть** |  *15* |  |
| *1**2**3**4**5**6**7* | *Построение, рапорт, приветствие**Задачи урока**Строевые упражнения**Ходьба ( на носках, на пятках, перекаты…)**Бег (с равномерной скоростью)**ОРУ в движение**Самостоятельная разминка на развитие гибкости и разогрева мышц.* |  | *Разминка стопы* |
| II | **Основная часть** |  *25* |  |
| *1**2* | ***Девочки.*** *Совершенствование техники акробатических упражнений и комбинации. Совершенствование техники опорного прыжка через «козла» (110 см).****Мальчики.*** *Совершенствование техники акробатических упражнений и акробатической комбинации. Совершенствование техники изучения упражнений на брусьях.****Девочки.*** *Совершенствование техники комбинации. Брусья.****Мальчики.*** *Совершенствование техники опорного прыжка через «козла» (120 см).* |  | *«Козёл» в ширину.**«Козёл» в длину.* |
| *III* | ***Заключительная часть*** | *5* |  |
| *1**2**3* | *Построение.**Подведение итогов.**Домашнее задание.* |  | *Подъём туловища* |