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* |