Конспект урока (зачётный) по гимнастике для учащихся 9 класса

 *Учитель:* Сучкова Лариса Александровна.

 *Тема:* Зачёт. Вольное упражнение, Длинный кувырок с трёх шагов (м.), равновесие на одной ноге, кувырок назад в полушпагат (д.)

 *Цель:* Обучение навыков владения элементами акробатики.

 Задачи урока:

1. Обучать технике акробатических упражнений.
2. Развивать координацию, силу, гибкость.
3. Воспитывать трудолюбие, самостоятельность, интерес к занятиям физическими упражнениями.

*Тип урока:* Обучающий.

*Метод проведения:* Индивидуальный, групповой, фронтальный, потоком, с элементами групповой тренировки.

*Место проведения:* Спортивный зал.

*Инвентарь:* Гимнастические маты, волейбольная сетка, волейбольный мяч и баскетбольный мяч.

*Время проведения:* 10.45-11.30.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание | Дозировка, мин. | Организационно-методические указания |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| I | **Вводная часть.**1. Построение, сообщение задач урока.
2. Ходьба:
* На носках;
* На пятках;
* Шаг галопа;
* Шаг польки.
1. Бег:
* С захлёстыванием голени;
* С высоким подниманием бедра;
* Прыжками;
* Скрестным шагом левым (правым) боком, «дорожка»;
* Приставными шагами;
* Равномерный бег;
1. Комплекс 4:
* ОРУ без предметов (на месте)

**II Основная часть.**1. Акробатика.

Комбинация акробатических упражнений:* Составление акробатической комбинации;
* Показ комбинации учениками групп.

**III Заключительная часть.**1. Спортивные игры:
* Баскетбол
* Волейбол
1. Построение, подведение итогов урока.
 | **13**2335**25****7**61 | Обратить внимание на спортивную форму и обувь занимающихся.Обратить внимание на осанку.Следить за правильным выполнением упражнений, постановкой стоп и работой рук.См. Приложение I.Предложить ученикам из изученных технических элементов составить акробатическую композицию.Работа проходит в группах по 4-5 человек (группы объединяются самостоятельно), у каждой группы гимнастические маты.Две команды соревнуются между собой (команды девочек и команды мальчиков).Отметить за коллективную работу лучшие группы в разработке акробатических комплексов. |

**Приложение I:**

Комплекс 4:

1. Наклоны головы в стороны.
2. Повороты головы в стороны.
3. Круговые движения головы.
4. И.П. - руки вниз. Движения плечевым суставом вперёд и назад.
5. И.П. – руки к плечам. Круговое движение плечевым суставом вперёд (локоть описывает круг) и назад.
6. И.П. – руки в стороны, кисти сжаты в кулак. Круговые движения вперёд, начиная с небольших и заканчивая большими кругами. То же назад, начиная с больших и заканчивая малыми кругами.
7. И.П. – упор стоя на коленях. Сгибание и разгибание рук.
8. И.П. – упор лёжа сзади ноги немного согнуты. Сгибая ноги и передавая на них тяжесть тела, пружинящие движения туловищем вперёд.
9. И.П. – упор лёжа (для юношей). Поочерёдно передавать тяжесть тела с одной руки на другую.
10. И.П. – стойка ноги врозь. Поднимание руки вверх и последовательное их расслабление (кисть, предплечье, плечо, плечевой пояс).
11. И.П. – о. с. Пружинящие наклоны вперёд до касания пола и подтягивание головы к коленям.
12. И.П. – сед. Отвести ногу в сторону, согнуть в колене. Наклон туловища к другой ноге.
13. И.П. – стойка на коленях руки на пояс. Наклоны назад.
14. И.П. – сед на пятках. Наклоны назад, достать пятки.
15. И.П. – сед. Прогнуться в упор лёжа сзади.
16. И.П. – стойка на коленях, руки в стороны. Повороты туловища до касания одноимённой рукой разноимённой пятки.
17. И.П. – лёжа на груди, руки вверх. Повороты на 1800 и 3600.
18. И.П. – присед на правой, левую ногу в сторону, упор ладонями о колени. Не поднимаясь вверх, разогнуть правую ногу и перенести тяжесть тела на левую.
19. Прыжки на двух ногах в полуприседе и приседе.