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**  2  3  3  5  **25**  **7**  6  1 | 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.