**План – конспект по физической культуре для учащихся 10 класса юношей по разделу «Гимнастика с элементами акробатики»**

**Место проведения:** МБОУ гимназия 8 ,спортивный зал №1

**Время проведения:** 45 мин.

**Дата проведения:** 2 ноября 2015 года

**Проводящий:** учитель физической культуры МБОУ гимназии №8

 Сучкова Галина Владимировна

 **Тип урока**:комбинированный

**Тема**: гимнастика

**Цель урока:** Овладение акробатическими элементами, способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий гимнастикой.

**Задачи урока:**

 1. Образовательные: закрепить формировать у учащихся координационные способности и умение выполнять акробатические упражнения

* обучить длинному кувырку вперёд через препятствие;
* совершенствовать переворот боком, опорный прыжок

 2. Развивающие: развивать физические качества – гибкость, координацию, силу.

 3.Воспитательные: воспитывать морально–волевые качества: смелость, дисциплинированность, коллективизм, уметь страховать.

4. Оздоровительная**:** содействовать достижению гармоничности в физическом развитии, пропаганда здорового образа жизни.

 **Инвентарь и оборудование:** свисток, гимнастические маты, гимнастический козел,мостик, гимнастические скамейки, секундомер

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Подготовительная часть | Построение, приветствие, сообщение задач урокаПроверить пульс | 2 мин.6 сек | Кратко и четко сообщить задачи урока. |
| 15 мин | Ходьба: - на носках, руки за голову;  - с пятки на носок, руки на пояс; -в полуприседе - руки в стороны, круговые движения предплечьем;- руки к плечам, круговые движения. Бег змейкой:- на носках;- правым, левым боком приставным шагом-бег прямыми ногамиОРУ на месте-И.п.- о.с. руки на поясПовороты головы вправо влево-И.п.- о.с. руки на пояс1-након вправо 2-наклон влевоИ.п. – широкая стойка, руки в стороны, 1-2-3 пружинящие наклоны вперед.4-и.п.1-2 – вращение туловища вправо;3-4 – то же влево.-И.п. наклон вперед. руки в стороны1-правой рукой достать носок левой ноги2- левой рукой достать носок правой ногиИ.п.-сед ноги врозь,руки вверх ладони вовнутрь1-2-3 наклон к правой,к середине, к левой ноге4-и.п.-И.п.-и. п. руки вверх1-2-3-пружинящие наклоны4-5-6-7-фиксация8-и.п. руки внизИ.п. о.с. руки вниз-складочкаПерестроение в 1 колонуОФП в движенииХодьба выпадамиПрыжки со сменой ног и ноги врозьПодсчет пульса | 10сек10сек10сек15сек15сек6-8 раз12-1612-166-8 раз10 сек12-16 раз16-20 раз3 раза10 сек60 сек60 сек | На маты не наступать, сохранять дистанцию 1,2мНаклон точно в сторонуНоги в коленях не сгибатьСесть на маты |
| Основная часть 27 мин | **Обучение длинному кувырку вперёд через препятствие**Подводящие упражнения:- из упора присев 2 слитных кувырка вперед;-длинный кувырок вперёд,- длинный кувырок вперёд через препятствие Соединение двух элементов из упора присев 2 слитных кувырка вперед идлинный кувырок вперёд, Совершенствование -переворот бокомСоединяем длинный кувырок и переворот бокомСовершенствование-опорный прыжок « ноги врозь» через гимнастического козлаСоединяем длинный кувырок и переворот боком, опорный прыжок « ноги врозь» через гимнастического козла.5 кувырков вперед**Развитие физических качеств**Деление на три отделения1 отделение- подтягивание2 отделение- и.п.- о.с. 1-упор присев,2-упор лежа,3-отжимание,4-упор присев,5-стать прыжок через скамейку, прыжок на 180 градусов3отделение- и.п. лежа на спине руки вверх.10 складочек, переворот в упор лежа на локтях Построение 1 шеренгуРасчет на 1-2Русское народное развлечение-перетягивание каната1. Подсчет пульса
 | 10 раз10 раз10 сек15 сек2-3 раза10 сек | Подбородок опущен вниз, колени не разводить, тянуться руками вперёд, ноги прямые, вместе, носки тянуть, толчок с двух ног одновременно  |
| Заключительная часть 5 мин | Построение в одну шеренгуПовороты направо, налевоПодведение итогов |  | Домашнее заданиеДержать угол до 30 секСгибание рук в упоре лежа до 30 разПрыжки через скакалку до 100 раз |