**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 урока  Проверить 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 ногами  ОРУ на месте  -И.п.- о.с. руки на пояс  Повороты головы вправо влево  -И.п.- о.с. руки на пояс  1-након вправо  2-наклон влево  И.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 стороны  1-правой рукой достать носок левой ноги  2- левой рукой достать носок правой ноги  И.п.-сед ноги врозь,руки вверх ладони вовнутрь  1-2-3 наклон к правой,к середине, к левой ноге  4-и.п.  -И.п.-и. п. руки вверх  1-2-3-пружинящие наклоны  4-5-6-7-фиксация  8-и.п. руки вниз  И.п. о.с. руки вниз-складочка  Перестроение в 1 колону  ОФП в движении  Ходьба выпадами  Прыжки со сменой ног и ноги врозь  Подсчет пульса | 10сек  10сек  10сек  15сек  15сек  6-8 раз  12-16  12-16  6-8 раз  10 сек  12-16 раз  16-20 раз  3 раза  10 сек  60 сек  60 сек | На маты не наступать, сохранять дистанцию 1,2м  Наклон точно в сторону  Ноги в коленях не сгибать  Сесть 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 и  длинный кувырок вперёд,  Совершенствование -переворот боком  Соединяем длинный кувырок и переворот боком  Совершенствование-опорный прыжок « ноги врозь» через гимнастического козла  Соединяем длинный кувырок и переворот боком, опорный прыжок « ноги врозь» через гимнастического козла.  5 кувырков вперед  **Развитие физических качеств**  Деление на три отделения  1 отделение- подтягивание  2 отделение- и.п.- о.с. 1-упор присев,2-упор лежа,3-отжимание,4-упор присев,5-стать прыжок через скамейку, прыжок на 180 градусов  3отделение- и.п. лежа на спине руки вверх.  10 складочек, переворот в упор лежа на локтях  Построение 1 шеренгу  Расчет на 1-2  Русское народное развлечение-перетягивание каната   1. Подсчет пульса | 10 раз  10 раз  10 сек  15 сек  2-3 раза  10 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 шеренгу  Повороты направо, налево  Подведение итогов |  | Домашнее задание  Держать угол до 30 сек  Сгибание рук в упоре лежа до 30 раз  Прыжки через скакалку до 100 раз |