

МБОУ «Цнинская СОШ №1»

План-Конспект

урока по физической культуре для 9 класса

учителя Кутузовой Светланы Александровны

Раздел: Гимнастика.

Тема урока: «Акробатика. Круговая тренировка».

Дата: 15.12.2018

Место проведения: Спортивный зал, 40 мин.

Цели и задачи:

Образовательная:

- Совершенствовать технику акробатических элементов.
- Продолжить обучение комбинаций из акробатических упражнений.
- Круговая тренировка.

Оздоровительная:

- Формировать правильную осанку. Укрепление здоровья.
- Развивать силу мышц брюшного пресса и гибкость.

Воспитательная:

- Воспитывать чувство ответственности за порученное задание.
- Развивать нравственно-волевые качества самостоятельности, самосознания, упорства, стремление к самосовершенствованию.

Межпредметные связи:

- Активизация и актуализация знаний учащихся из курса биологии, ОБЖ и геометрии.

Урок совершенствования изученного материала.

Инвентарь: гимнастические маты, карточки с заданиями, гимнастическая стенка, скакалки.

Методы проведения: поточный, фронтальный, групповой, парный, индивидуальный.

Содержание урока	Дозировка	ОМУ
Вводная часть. 1. Построение, приветствие, сообщение задач урока. 2. Спросить о настроении. 3. Найти пульс и измерить в покое за 15 сек. 4. Строевые упражнения. 5. Упражнения на осанку.	13-15мин. 2-3мин. 1 мин. 1-2мин.	Обратить внимание на внешний вид учащихся. Выполнить расчет по порядку. Помочь тем кто не справился. Ходьба на носках, пятках,

<p>6. Бег с заданиями. 7. Упражнения на восстановление дыхания. 8. Упражнения под музыку. (комплекс упр.)</p>	<p>4мин. 1-2мин 6 мин</p>	<p>на внешней и внутренней стороне стопы. Приставными шагами правым, левым боком, подскоками, змейкой, восьмёркой. Комплекс упражнений выполняет ученик получивший задание на дом.</p>
<p>Основная часть. Перестроение из колонны в две. Совершенствование техники акробатических элементов.</p> <p>Работа по карточкам в группах. После выполнения заданий обмен карточками. Карточка №1 (юноши) Карточка №2 (юноши)</p> <p>Карточка №1 (девушки) Карточка №2 (девушки) Карточка №1 (д)- для индивидуальной работы. Выполнение комплекса для развития гибкости. Карточки прилагаются Пресс за 1 минуту</p> <p>Упражнения по станциям</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. 2. Прыжки через гимнастическую скамейку. 	<p>22-23мин.</p> <p>2-3р 2-3р 2-3р 2-3р 2-3р 2-3р 2-3р 2-3р</p> <p>8-9мин.</p>	<p>- перекат(группировка) - перекат с касанием стоп за головой - перекаты с касанием стоп за головой и постановка рук как на мост - кувырок назад - кувырок вперед - стойка на лопатках - мост из положения лёжа.</p> <p>Обратить внимание на страховку старшим отделения.</p> <p>Ноги согнуты , руки за головой. Подготовка к ГТО. Круговая тренировка.</p>

<p>3. Упражнение «пистолет».</p> <p>4. Поднятие прямых ног до угла 90градусов на гимнастической стенке.</p> <p>5. Подтягивание на руках с продвижением вперед на гимнастической скамейке.</p> <p>6. Прыжки на скакалках.</p> <p>Упражнении на матах на расслабление мышц.</p>	<p>1-2 мин.</p>	<p>Закрывать глаза, представить как наши мышцы расслабляются, постараться ни о чем не думать.</p>
<p>Заключительная часть.</p> <p>Подведение итогов урока</p> <p>Измерение пульса</p> <p>Опрос настроения</p> <p>Домашнее задание: развитие силы</p>	<p>2-3мин.</p>	<p>Проставить оценки за урок.</p> <p>Отжимания, пресс.</p>

Карточка №1 (юноши)

1. Старт пловца
2. Длинный кувырок
3. Кувырок назад
4. Перекатом назад стойка на лопатках
5. Лечь, борцовский мост
6. Поворот в упор присед
7. Прыжок вверх с поворотом 180

Карточка №2 (юноши)

1. Выпад правой (левой) руки в стороны
2. Два кувырка вперед в группировке
3. Кувырок назад
4. Перекатом стойка на лопатках без рук
5. Перекатом вперед в упор присед
6. Стойка на голове и руках
7. Кувырок назад

Карточка №1 (девушки)

1. Упражнение в равновесии-«ласточка»
2. Упор присед
3. Два кувырка вперед
4. Перекатом назад стойка на лопатках
5. Сгибаем ноги перекатом в полу-шпагат
6. Встаём, прыжок на 180, упор присед
7. Перекатом мост из положения лёжа
8. Поворот в упор присед, встать руки в стороны

Карточка №2 (девушки)

1. Исходное положение руки в стороны
2. Кувырок вперед
3. Кувырок вперед в сед углом, руки в стороны
4. В упор присед кувырок назад
5. Стойка на лопатках
6. Перекатом в перед встать
7. Мост из положения стоя
8. Поворот в упор лёжа, упор присед, встать руки в стороны

Карточка №1 (д)- для индивидуальной работы.

Выполнение комплекса для развития гибкости.

1. Стоя ноги врозь и опираясь руками на пол, переходим в упор лёжа и наоборот
2. Стоя спиной к гимнастической стенке переходить в положение «мост» опираясь руками на рейки стенки
3. Стоя на гимнастической стенке ноги врозь, постепенно перебирая рейки, переходить в вис согнувшись и наоборот
4. Стоя поочередно левым(правым) боком опираясь руками, махи назад вперед
5. Стоя лицом к гимнастической стенке махи вправо влево
6. Нога на третьей планке гимнастической стенки, наклоны к ноге потом вниз к
7. Стоя согнувшись, ноги врозь наклоны вниз другой
8. Прыжки на скакалке 150-200 раз с отдыхом