

**План-конспект урока для 10Б класса (девушки).
Тема урока: «Гимнастика с элементами акробатики»**

- Задачи урока:** 1. Совершенствовать технику выполнения комбинации из акробатических элементов.
2. Совершенствовать прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой.
3. Совершенствование упражнений на гимнастическом бревне
4. Развивать координационные способности, гибкость, формировать правильную осанку.

Тип урока: комбинированный.

Инвентарь и оборудование: гимнастические маты, гимнастический конь, мостик, бревно.

Продолжительность урока: 40 минут.

Место проведения: спортивный зал

Учитель Плешивцева Л.В

Ход урока

Части урока	Содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания
10 мин	1. Построение, приветствие, сообщение задач урока.	2 мин	следить за осанкой, колени прямые; вперёд не наклоняться; носочки оттянуты. из строя не выходить. -1-2- вдох; -3-4- выдох. Спина прямая. Следить за осанкой.
	2. Ходьба:	2 мин.	
	а) на носках, руки вверх;	10 мин	
	б) на пятках, руки на пояс;	3 мин	
	в) с высоким подниманием бедра;	3-4 раза	
	3. Беговые и прыжковые упражнения:	1 мин	
	а) медленный;		
	б) передвижение прыжками, приставными шагами;		
	в) бег с поворотом на 180 градусов по сигналу.		
	4. Ходьба с упражнением на восстановление дыхания:	2 мин	
-1-2- руки через стороны вверх;			
-3-4- руки через стороны вниз.			
5. Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 2-3 и обратно.	3 раза		
6. Общеразвивающие упражнения с обручами:			
1. И. п.—о. с., обруч держать внизу, 1 — поднять обруч вперед, посмотреть в него; 2—и. п. 6—8 раз.	3 раза		
2. И. п.—ноги врозь, обруч держать у груди согнутыми руками. 1 — поворот влево, выпрямить руки, отвести обруч влево; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону. 6—8 раз.	3 раза		
3. И. п.—ноги врозь, обруч оставить перед собой. 1 —наклон вперед, положить обруч на пол, выдох; 2—выпрямиться, вдох; 3 — наклон вперед, взять обруч; 4 —и. п. 6—8 раз.	3 мин		
4. И. п.— о. с., обруч держать внизу, изнутри. 1	3 раза		

	<p>— обруч вверх; 2 — опустить обруч за спину; 3 — поднять вверх, 4 — и. п. 6—8 раз.</p> <p>5. И. п.— о. с., обруч держать впереди. 1— опуская обруч вниз-назад, перешагнуть левой ногой внутрь обруча; 2 — перешагнуть правой; 3 — опуская обруч вниз-вперед, перешагнуть из обруча левой ногой назад; 4 — то же правой. 4—6 раз.</p> <p>6. И. п.— ноги врозь, обруч вверх. 1 — наклон влево; 2 — и. п.; 3—4 — то же вправо. 6 раз.</p> <p>7. И. п.— ноги врозь, обруч держать за спиной в опущенных руках. 1 — наклон вперед, прогибаясь, обруч отвести назад; 2 — и. п. 6 раз.</p> <p>8. И. п.— о. с. в центре обруча, лежащего на полу. 1 — присесть, взять обруч двумя руками, выдох; 2 — встать, поднять обруч двумя руками, вдох; 3 — присесть, положить обруч; 4 — и. п. 6—8 раз.</p> <p>9. И. п.— о. с., руки с обручем вперед. 1 — мах левой ногой, коснуться обруча; 2 — и. п.; 3—4 — то же правой ногой. 6—8 раз.</p> <p>10. И. п.— о. с., обруч вертикально на полу, руки хватом сверху, кисти держать рядом. 1 — мах левой ногой назад, прогнуться; 2 — и. п.; 3—4 — то же правой ногой. 6—8 раз.</p> <p>11. И. п. — лежа на полу, обруч на полу за головой, держать двумя руками. 1— поднять прямые ноги и обруч вперед, коснуться верхней части обруча; 2—3 —держать; 4 — и. п. 6—8 раз.</p> <p>12. И. п. — лежа на полу, обруч впереди держать согнутыми руками. 1—2 — поднять обруч, выпятить живот вперед, вдох; 3—4 — и. п.— втянуть живот в себя, выдох. 3—5 раз.</p>	<p>6 раз</p> <p>8-10 раз</p>	<p>Носочки оттянуты, спина ровная, подбородок приподнят.</p> <p>Спина прямая, подбородок приподнят, темп средний</p> <p>-1-2-вдох, -3-4-выдох.</p> <p>Мах прямой ногой. Спину держать.</p>
<p>О с н о в н а я</p>	<p>Комбинация из освоенных акробатических элементов.</p> <p>1.Подводящие упражнения:</p> <p>а) комплекс для развития гибкости: и.п.-сидя на полу, ноги врозь как можно шире: -1 – наклон вперёд, захватить руками стопы, -2-3 – удерживать положение,-4–и.п. б)перекат назад с касанием ног пола. в)и.п.-сидя ноги вместе, упор сзади: -1 – оторвать таз от пола, опираясь на кисти рук и стопы ног, прогнуться, -2 – мах левой ногой,</p>	<p>5мин.</p> <p>1серия</p>	<p>выполняют фронтально</p> <p>спина прямая,</p>

<p>ч а с т ь</p> <p>25 мин</p>	<p>-3 – приставить ногу,-4 – и.п. -5-8- то же другой ногой</p> <p>г)и.п.-упор лёжа на согнутых руках: -1– медленно выпрямляя руки, поднять поворотом вправо сначала голову, затем грудь, -2-3– удерживать положение, -4– и.п. -5-8-то же в другую сторону</p> <p>д) группировка; перекаты в группировке; перекат в стойку на лопатках; угол, наклон назад; мост из положения лежа;</p> <p>е) и.п.-сед на пятках с наклоном туловища вперёд:-1-3 медленно выпрямляясь, поднять руки вверх и прогнуться назад как можно больше, -4- и.п. «колечко» - лёжа на животе, согнув ноги в коленях, стараться дотянуться до головы носками ног, образуя кольцо. -и.п.-стоя на коленях, ноги и стопы разведены, руки внизу: - 1-3 – пружинящие приседания,</p>	<p>1серия</p> <p>1серия</p> <p>1серия</p> <p>1серия</p> <p>1серия</p> <p>1серия</p> <p>8 мин.</p> <p>2серии</p> <p>6 мин.</p> <p>2- подхода</p> <p>6 мин.</p>	<p>ноги в коленях не сгибать.</p> <p>мах выполнять прямой ногой.</p> <p>ноги слегка разведены, таз от пола не отрывать, погнуться в спине как можно больше. задержаться в этом положении 2-3 секунды.</p> <p>стараться тазом достать пола.</p> <p>Упражнения выполняются слитно без лишних движений, следить за точностью исполнения. Работают в парах: один выполняет, второй- исправляет неточности и ошибки.</p> <p>Следить за правильностью</p>	
	<p>2Выполнение комбинации из акробатических элементов:</p> <p>1.«Старт пловца» - кувырок вперёд в упор присев – поворот налево (направо) – перекат вправо (влево) согнувшись ноги врозь в сед на пятках – перекаты вправо (влево) согнувшись ноги врозь в упор присев – поворот направо (налево)</p> <p>2. Кувырок назад – перекаты назад в стойку на лопатках (держать)</p> <p>3. Сед в группировке - сед углом, руки в стороны (держать)</p> <p>4. Лечь, руки вверх – согнуть руки и ноги – мост (держать) – поворот направо(налево) кругом в упор присев</p> <p>5. Встать, руки вверх – шагом правой (левой) вперёд – равновесие на правой (левой), руки в стороны (держать)</p> <p>6. Шаг левой (правой) вперёд и, приставляя правую (левую), прыжок вверх с поворотом на 180°</p> <p>7. Кувырок вперёд – кувырок вперёд прыжком – прыжок вверх прогнувшись ноги врозь.</p>	<p>6 мин.</p>	<p>Техника безопасности на гимнастических снарядах. Организация страховки. Подводящие упражнения Из упора лежа на полу пере мах правой влево в сед с поворотом налево, приставляя левую к правой. То же, но толчком обеих ног одновременно. Прыжок выполняется через коня в длину. Мостик ставится сбоку от ближнего края. С разбега оттолкнуться левой (правой) ногой (дальней от</p>	<p>6 мин.</p>

	<p>снаряда) и опереться правой (левой) рукой на коня. Одновременно с толчком выполнить мах правой (левой) ногой вверх –вправо и быстро подсоединить к ней толчковую ногу, чтобы над снарядом ноги были вместе. Удерживая плечи над площадью опоры, Вытянуться вперед (вывести вперед таз) и, отпуская правую, опереться левой рукой на снаряд. Приземлиться левым боком к снаряду.</p> <p>4. Выполнение комбинаций на гимнастическом бревне. Подводящие упражнения выполняются на полу</p> <p>Организация страховки.</p> <p>И.п. – о.с. Переменный шаг с правой ноги, руки на пояс. – То же с левойноги, руки в стороны. – Два прыжка со сменой ног из полуприседа, руки вниз и в стороны. – Поворот кругом, руки округлённовверх и в стороны. – Шаг вперед, равновесие «ласточка» - держать. – Два шага выпадами, руки на пояс. – Прыжки на носках доконца бревна, «старт пловца», соскок прогнувшись.</p>	<p>2 подхода</p>	<p>выполнения толчка. Стараться ноги не сгибать в коленях. Для тех, у кого упражнение вызывает трудности, лучше выполнять поэтапно, или заменить на подводящие упражнения.</p> <p>Носочки натянуты, колени прямые. Руки точно в стороны.</p> <p>Обратить внимание на правильность осанки</p>
<p>Зак- люч и- тел ь- ная час ть 5 мин</p>	<p>1.Упражнения на релаксацию. Закройте глаза. Дышим ровно и спокойно. Дадим нашим рукам и ногам отдохнуть, вытянем и расслабим их. Давайте помолчим и прислушаемся к музыке.... Прислушайтесь к вашему дыханию.... Дыхание ровное и спокойное. Позвольте своему телу расслабиться и отдохнуть Подумайте о хорошем. Но вот пришла пора возвращаться Вы снова в спортивном зале. Потянитесь и на счет три откройте глаза. Улыбнитесь</p> <p>2.Построение. 3.Подведение итогов урока, выставление оценок. 4.Домашнее задание 5. Проверяем объем легких с помощью воздушных шариков, и подводим итог.</p>	<p>3 мин</p> <p>1 мин</p> <p>1мин</p>	<p>Следить за восстановлением дыхания.</p> <p>Упражнения выполняются медленно.</p> <p>Разбор выполняемых ошибок на уроке.</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа. Акробатические упражнения</p>