План конспект урока по физической культуре в 9-ом «А, Б» классах.

Дата: \_\_ 5.12.2018г.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Тугова Л.А.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Место проведения: Спортивный зал

Инвентарь: секундомер, свисток., маты

**Тема урока**: Гимнастика Акробатика. Висы

Цель: К концу урока учащиеся будут выполнять виса и элементы акробатики

Задача: Учащиеся смогут выполнить технику элементов висов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | СОДЕРЖАНТЕ | ДОЗ-КА | ОМУ |
|  | **Вводная часть**   1. Построение, 2. рапорт, 3. задачи на урок.   2. Строевые и порядковые упражнения  Повороты на месте:  «Направо!», «Налево!», «Кругом!»  Перестроение из одной шеренги в две  Бег  Ходьба На носочках ,На пяточках  Спец беговые упражнения  ОРУ на месте  **Основная часть**  **Опрорный прыжок см урок № 11**.  **Перекладина** (юноши); подтягивание в висе, из виса на одной (виса завесам) подъем в упор ноги врозь (упор верхом)  **Бревно** : упражнения в равновесии упор присев на левой (правой) ноге правая (левая ) в сторону назад; упор присев продольно; равновесие на правой- левой ноге, левая – правая нога вперед, в сторону, назад, руки в стороны  Висы  - подъем переворотом силой на низкой перекладине  - вис погнувший  - размахивание и соскок назад на низкой перекладине  - вис прогнувшись  Акробатика   * упражнение в равновесии - “ласточка”; * выпад вперёд, руки прямые в стороны; * упор присев; * два кувырка вперёд; * стойка на лопатках; * два кувырка назад; * стойка на голове и руках; * упор присев; * упор лёжа; * перекат в сторону; * “мост” из и.п. лёжа; * упор присев; * прыжок, вверх прогнувшись, руки вверх в – стороны   **Ритмическая гимнастика**  **Комплекс ритмической гимнастики.**  **1**. И.п. – О.С.  1-наклон головы вперёд  2-вправо  3-назад  4-влево  **2.**И.п. – О.С.          1- поднять правое плечо          2- левое          3- опустить правое плечо          4- И.п.  **3.** И.п. – О.С.         1-одновременно поднять плечи вверх         2-И.п.         3-4 тоже самое  **4.**И.п. – О.С.  Шаг на месте с движением рук.  **5.**Шаг в сторону, с движением рук.  **6.** И.п. – О.С.       1-3- три шага вперёд с левой.       4 –подскок на левой, правую согнуть вперёд, хлопок руками перед собой.       5-8- то же, что на счёт 1-4, нос продвижением назад, начиная с правой ноги.  **7.**Повороты туловища      И.П.- стойка ноги врозь, руки вперёд      1-2 – согнуть руки перед грудью, пальцы переплетены      3-4- с поворотом туловища направо выпрямить руки вперёд, ладонями от себя, поворот направо      5-6 – то же, что на счёт 1-2      7-8 – полуприсед, руки вверх.  **8.**Сгибание и разгибание рук      И.п. – стойка ноги врозь, правая рука в сторону, левая на пояс.     1- согнуть руку в локте и завести руку за спину     2- И.п.     11-20 то же с левой руки     21-30  работают обе руки.  **9.** Упр. на растяжку.  **10.**Упр. для рук      И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны       1-4 – круговые движения кистью правой руки       5-8 – круговые движения в локтевом суставе       9-12 – в плечевом суставе       13-24- то же с левой руки.  Силовая гимнастика  ис стоя на турнике с согнутыми в локтях руками;  - прыжки через короткую скакалку;  -броски-передачи набивного мяча в стену;  - жим лёжа  - поднимание и опускание прямых рук в стороны из положения – руки внизу до положения – руки параллельно полу (блины 2шт по 2,5кг);  - выпрыгивание с блином из положения приседа;  -сгибание и разгибание рук в локтевых суставах (гантели 2шт по 1кг);  - прыжки через гимнастическую скамейку стоя боком к снаряду;  - сидя на скамейке, руки за головой, - поднимание туловища (У на пресс);  - поднимание туловища  **Заключительная**  **Заключительная часть**  1. Построение  2. Рефлексия  3. Итог урока | 10  30  5 | Дежурный сдает уч-лю рапорт о готовности класса к уроку  лекция  Во время бега выполнять правильное дыхание. Через нос вдыхаем, через рот выдыхаем  Конспект 8  Новые подходы здоровьесберегающих технологий в преподавании  и в обучении.  Управление и лидерство в обучении.  индивидуальная работа, бе  Работа в группах, индивидуальная работа, беседа  Обучение  талантливых и  одаренных  -  Смайлики.  Прыжки через скакалку 200 раз |