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 упражненияПовороты на месте: «Направо!», «Налево!», «Кругом!»Перестроение из одной шеренги в двеБегХодьба На носочках ,На пяточкахСпец беговые упражненияОРУ 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 стороныВисы - подъем переворотом силой на низкой перекладине- вис погнувший- размахивание и соскок назад на низкой перекладине- вис прогнувшисьАкробатика* 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 вперёд2-вправо3-назад4-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 гимнастикаис 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. Построение2. Рефлексия  3. Итог урока | 10305 | Дежурный сдает уч-лю рапорт о готовности класса к урокулекцияВо время бега выполнять правильное дыхание. Через нос вдыхаем, через рот выдыхаемКонспект 8Новые подходы здоровьесберегающих технологий в преподаваниии в обучении.Управление и лидерство в обучении. индивидуальная работа, беРабота в группах, индивидуальная работа, беседаОбучениеталантливых иодаренных -Смайлики. Прыжки через скакалку 200 раз |