Козленко Ольга Николаевна

МБОУ СОШ № 65

имени Героя Советского Союза Корницкого Михаила Михайловича

г. Краснодар

учитель физической культуры

***План – конспект***

***урока по физической культуре в 11 классе***

***Тема: « Гимнастика с элементами акробатики».***

*Место проведения*: спортивный зал.

*Инвентарь и оборудование*: скакалки, обручи, гимнастический ковёр.

*Продолжительность*: 40 минут.

**Цель:** Развивать основные двигательные качества: силу, гибкость, выносливость и координацию движений.

**Задачи:**

1. Совершенствовать технику выполнения кувырка вперёд, стойку на руках (юноши), стойку на лопатках , стойку «мост» (девушки).
2. Совершенствовать прыжки через короткую скакалку.
3. Развивать гибкость и координацию движений.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Содержание урока** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **1. Подготовительная часть**  **12 мин.** | Построение в шеренгу, приветствие, сообщение задач урока Измерение ЧСССтроевые упражнения: повороты налево, направо, кругом. Ходьба по залу:- на носках - на пятках- на внешней стороне стопы Бег по залу по диагоналям:-с высоким подниманием бедра-с захлёстываниемголени- с выпрыгиванием вверх с ускорением Упражнения на восстановление дыханияОРУ в движении:- отведение прямых рук назад- сведение, разведение рук перед грудью- круговые движения рук вперёд, назад- разноимённые круговые движения руками- наклоны вперёд на каждый шаг- выпады на каждый шаг  | **30 сек****30 сек****3 мин**3-4 раза**2 мин** **2 мин**4-5 раз**4 мин**6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз | Обратить внимание на готовность класса к уроку. руки вверх руки в замок за голову руки на поясдыхание через носруки слегка согнуты 1-4 вдох, 5-8 выдох.соблюдать дистанцию ноги в коленях не сгибать выпад глубже |
| **2. Основная часть**  **25 мин.** | Перестроение в колонну по дваПервая колонна берут обручи, вторая берут скакалки.Шеренги выполняют упражнения:- вращение снарядов, перешагивая черезних. - прыжки через скакалку и обруч.- прыжки через снаряд - прыжки через скакалку, колонна с обручем выполняют вращениеСдают скакалки и обручи, переходят на гимнастический ковёр, упражнения в парахУпражнения на гимнастическом ковре.**Упражнения на пресс**1. И.п лёжа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях - поднимание туловища из положения лёжа, в положение сидя.2. Поднимание прямых ног с сопротивлением.3. Поднимание прямых ног с сопротивлением влево, вправо**Упражнения на гибкость**- И.п сед упор сзади. 1-руки, через стороны, вверх 2-3- наклоны вперёд 4- и.п- И.п сед упор сзади. Пружинящие наклоны вперёд, с помощью напарника.- И.п сидя ноги врозь, лицом друг к другу взявшись за руки. Пружинящие наклоны вперёд, с помощью напарника.- тест на гибкость **Совершенствование техники акробатических элементов**1.«Ласточка», кувырок вперёд2. Кувырок назад, кувырок вперёд, прыжок вверх раскрывшись3. Кувырок назад, кувырок вперёд, прыжок вверх с поворотом на 3604. Мальчики - стойка на руках, перекат на грудь Девочки – стойка на лопатках5.Мальчики - стойка на руках, кувырок вперёд Девочки – стойка «мост» 6. «колесо» шагом левой или правой | **30 сек****30 сек****30 сек****30 сек****1 мин****30 сек****30 сек****5 мин**25 раз.12 раз8 раз**5 мин**8 раз6 раз6 раз**1 мин****10 мин**1 мин2 мин2 мин2 мин1 мин1 мин1 мин |  Шагаем через снаряд левой, правой ногойВыполнять в среднем медленном темпе.Считаем количество прыжков через скакалку напарникаВращать обруч можно и на руке.Выполнять в среднем темпе. Касаться грудью коленаНе касаться пола пяткойНоги держать вместе и прямыми Колени не сгибать, наклон выполнять на выдохеНапарник со спины нажимает на плечиНапарники тянут друг друга за руки поочерёдно Выполняют самостоятельно, с использованием линейки возле гимнастической скамейки  Кувырок в группировкеПри прыжке руки вверх, ноги в стороныПрыжок выполняется на гимнастическом мате Стойку выполнять со страховкой стойку держать до 3 сек со страховкой Руки и ноги ставить по одной линии |
| **3. Заключитель**н**ая часть** **3 мин** |  Построение, подведение итогов. Измерение ЧСС Домашнее задание  | 2 мин1 мин | Упражнения на пресс 25 раз |

Список использованной литературы

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. Учебник для общеобразовательных учреждений.-6-е издание.- М: Просвещение, 2011
2. Физкультура. 11 класс. Поурочные планы (для занятий с юношами). Автор-составитель: М.В.Видякин, В.И.Виненко – Волгоград: Учитель,2005
3. Физкультура. 11 класс. Поурочные планы (для занятий с девушками). Автор-составитель: М.В.Видякин, В.И.Виненко – Волгоград: Учитель,2005
4. Программа общеобразовательных учреждений. 1-11 классы.\ В.И.Лях, А.А.Зданевич, - Москва: Просвещение,2011