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 ЧСС  Строевые 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 захлёстыванием  голени  - с выпрыгиванием вверх  с ускорением  Упражнения на восстановление дыхания  ОРУ 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 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз | Обратить внимание на готовность класса к уроку.    руки вверх руки в замок за голову руки на пояс  дыхание через нос  руки 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 два  Первая колонна берут обручи, вторая берут скакалки.  Шеренги выполняют упражнения:  - вращение снарядов, перешагивая через  них.  - прыжки через скакалку и обруч.  - прыжки через снаряд  - прыжки через скакалку,    колонна с обручем выполняют вращение  Сдают скакалки и обручи, переходят на гимнастический ковёр, упражнения в парах  Упражнения 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 вперёд  2. Кувырок назад, кувырок вперёд, прыжок вверх раскрывшись  3. Кувырок назад, кувырок вперёд, прыжок вверх с поворотом на 360  4. Мальчики - стойка на руках, перекат на грудь  Девочки – стойка на лопатках  5.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 раз  8 раз  **5 мин**  8 раз  6 раз  6 раз  **1 мин**    **10 мин**  1 мин  2 мин  2 мин  2 мин  1 мин  1 мин  1 мин | Шагаем через снаряд левой, правой ногой  Выполнять в среднем медленном темпе.  Считаем количество прыжков через скакалку напарника  Вращать обруч можно и на руке.  Выполнять в среднем темпе. Касаться грудью колена  Не касаться пола пяткой  Ноги держать вместе и прямыми  Колени не сгибать, наклон выполнять на выдохе  Напарник со спины нажимает на плечи  Напарники тянут друг друга за руки поочерёдно  Выполняют самостоятельно, с использованием линейки возле гимнастической скамейки    Кувырок в группировке  При прыжке руки вверх, ноги в стороны  Прыжок 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 мин  1 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