**План конспект урока по теме**

**«Гимнастика» в 9 классе**.

**Тема урока: гимнастика.**

Место проведения: спорт. зал.

Дата проведения:

Оборудование: маты, кегли.

Задачи урока:

1.Развивать физические качества (силу, гибкость, быстроту, координацию движений), проверить физическую подготовку учащихся.

2. поддерживать и укрелять жизненно важные функции организма подростков.

3.Воспитание сплоченного коллектива, уверенности в своих силах и способностях.

**Подготовительная часть.(10-12 мин).**

Построение.

Рапорт, приветствие, сообщение задач урока (1-2 мин).

Строевые упражнения на месте: перестроение из одной в три шеренги.

Обратить внимание на осанку.

Ходьба: на носках, руки на пояс, на пятках, руки за голову; высоко поднимая колени, руки к плечам, носки оттянуты;(перекат с пятки на носок); ускоренная ходьба (2 круга) равномеренный бег, бег правым боком, левым боком. Дыхание не задерживать, спина прямая, смотреть вперед.

Ходьба 1 круг. Восстановить дыхание.

Перестроение в колонну по 3, встать возле матов

**Ору.**

1.И.п.- основная стойка, руки вдоль туловища.

1-2-3-обняли себя за плечи. постояли в таком положении.

4.И.п.(7-8раз)

2.И.п.-стойка ноги шире плеч, спина прямая, живот втянут.

1-2-3-обе коленки повернули внутрь. Постояли в таком положении

4.и.п.

3.И.п.- основная стойка.

1-2-3-подняли левую ногу до уровня пояса, обхватили руками. Постояли в таком положении.

4.И.п.

4.И.п.- сидя на полу, руки на поясе.

1-2-3- наклонились вперед, коснулись носочков ног. Удержались в таком положении несколько секунд.

4-И.п.

5. И.п.-лежа на полу, ноги рямые, руки вдоль туловища.

1-2-3-подняли согнутые в колянях ноги к груди. Удержались в таком положении несколько секунд.

6.и.п.- лежа на полу,ноги прямые, руки за головой.

1-2-3- постепенно поднимаем туловище к коленям. Удержались в таком положении несколько секунд.

4-5-6-постепенно опускаем туловище в исходное положении.

Встали с матов, перестроились в 1 колонну.

**Основная часть(20-22мин)**

Объяснить учащимся порядок выполнения заданий по группам.

1 группа. Акробатика.

Упр.для разминки:

1-перекат назад в группировке (б раз).

2.-перекат назад в группировке с постановкой рук за головой и касанием ногами мата (б раз)

3. кувырок вперед ( 3 раза), кувырок назад(3раза).

Переворот вправо или влево «колесо» (3раза).

Мальчики: стойка на голове (3 раза ) , кувырок вперед из стойки на руках (3раза).

Девочки: стоя на коленях на мате прогнуться назад до касания мата руками, головой.

Кувырок назад в полушпагат.

Выполнить «мост».

2 группа.

Девочки.

Прыжки через скакалку 100раз на двух ногах.

Прыжки на правой и левой ноге по 50 раз на каждой.

Мальчики:

Лазание по канату.

1. Без помощи ног (2раза)
2. В два приема (3раза)

3 группа.

1. Отжимание от пола 15 раз мальчики и отжимание от гимнастической скамейки девочки 10 раз.
2. Поднимание ног в угол на гимнастической стенке по 10 раз.
3. Подтягивание на перекладине не менее 6 раз мальчики, Девочки 15раз на низкой перекладине.

Работа в каждой группе 7 минут.

По команде учителя учащиеся убирают снаряды, строятся в одну шеренгу.

**Заключительная часть 5-6-минут.**

Подвижная игра (перетяни на свою сторону).

На полу ставятся кегли. Играющие располагаются за кеглями, взявшись за руки. По сигналу преподавателя каждый старается перетянуть соперника к себе, чтобы тот столкнул кеглю. Тот кто сбил кеглю выходит из игры.

Подвести итоги урока. Кратко, четко объявить учащимся результаты.

Домашнее задание: поднимание туловища из положения лежа, упражнение на развитие мышц брюшного пресса (мальчики- 30 раз, девочки-20 раз)

Организованный уход из зала.

Обратить внимание на осанку.