**План - конспект урока № 27**

 **по гимнастике для учащихся 9класса**

**Дата:**

**Место и время:** спортивный зал 45 мин.

**Задачи:**

*Закрепление инструктажа по ТБ*

1. Обучение строевых упражнений. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне

2. Обучение подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.). Подъем переворот махом (д.)

2. ОРУ на месте, с гимн. скакалкой

3. Развитие силовых способностей

**Методы проведения:** Поточный**,** фронтальный, групповой,

**Инвентарь:** скакалки**,** скамейки, перекладина (низ. и высок.)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ч/У** | **Содержание урока** | **Доз-ка** | **ОМУ** |
| **1.****15 мин**.**2.****25 мин.****3.****05 мин** | **1. Построение**, рапорт, приветствие, сообщение задач урока.**2. Строевые упражнения**. **3 Разновидности ходьбы:****4. Бег** с преодолением препятствий**5. Ходьба** с восстановлением дыхания.**6**. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне.**1. Юноши** **–Разучивание висов и упоров.** Упражнения на перекладине. Подтягивание.- из виса подъем переворотом и медленное опускание в вис.Движение начинается с подтягивания на руках. Когда сгибание в локтях приближается к пределу, необходимо поднять ноги, стараясь приблизить таз к грифу перекладины, не наклоняя головы назад. Как только ноги окажутся на перекладине, необходимо, поднимая голову и туловище, разогнуть руки и перейти в упор **Последовательность обучения.****1.** На средней перекладине повторить подъем переворотом толчком двумя.2. Выполнение подъема переворотом из виса с небольшим махом вперед.3. Из виса подъем переворотом силой в упор и медленное опускание в вис.**- из размахивания в висе соскок махом назад с поворотом на 90\*.**1. И.п. (исх.положение) — скакалка, сложенная вдвое, вверху. С силой отводить руки назад— вперед (10—12 раз).2. И.п. — то же. «Выкрут» рук назад—вперед. Руки не сгибать. Повторить (6—8 раз).3. И.п. — скакалка, сложенная вдвое, вверху. Движение туловища по «вось­мерке» (4—5 раз).4. И.п. — то же. Наклоны в сторону (6—8 раз).5. И.п. — наклониться вперед, скакалка, сложенная вдвое, внизу Переле- зание (6—8 раз).6. И.п. — стойка ноги врозь, скакалка за головой. Пружинящие наклоны вперед, притягивая скакалкой голову к коленям (6—8 раз).7. И.п. — стойка ноги врозь на скакалке. Наматывание скакалки на кисти, наклон вперед. Разматывая скакалку, вернуться в и.п. (6—8 раз).8. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах (20—30 с), затем перейти на ходьбу с дыхательными упражнениями (2—3 мин).**3. ОФП. Развитие силовых способностей**- поднимание туловища из и.п лежа на спине, руки за головой- то же лежа на животе- прыжки на скакалке- подтягивание ни низкой и высокой перекладине- отжимания от пола (ноги на гимнастич. скамейке)- приседание на правой (левой) с опорой на руку **1.** Упражнения на восстановление**2.** Построение, подведение итогов урока.**3.** Домашнее задание: Прыжки на скакалке.**4.** Прощание  | 1,5 мин1,5 мин1,5 мин2 мин30 сек30 сек8 мин10 мин10 мин2-3 мин.1.5 мин1 мин | Внимание на внешний вид учащихся.Внимательно слушать и выполнятькоманды учителя. См.брошюру физ-ра стр.49Метод круговой тренировкиОбеспечить страховкуСледить за ровной спинойОрганизованный уход |

**План - конспект урока № 28**

 **по гимнастике для учащихся 9класса**

**Дата:**

**Место и время:** спортивный зал 45 мин.

**Задачи:**

1. Обучение строевых упражнений. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне

2. Обучение подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.). Подъем переворот махом (д.)

2. ОРУ на месте, с гимн. скакалкой

3. Развитие силовых способностей

**Методы проведения:** Поточный**,** фронтальный, групповой,

**Инвентарь:** скакалки**,** скамейки, перекладина (низ. и высок.)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ч/У** | **Содержание урока** | **Доз-ка** | **ОМУ** |
| **1.****15 мин**.**2.****25 мин.****3.****05 мин** | **1. Построение**, рапорт, приветствие, сообщение задач урока.**2. Строевые упражнения**. **3 Разновидности ходьбы:****4. Бег** с преодолением препятствий**5. Ходьба** с восстановлением дыхания.**6**. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне.**1. Юноши** **–Разучивание висов и упоров.** Упражнения на перекладине. Подтягивание.Движение начинается с подтягивания на руках. Когда сгибание в локтях приближается к пределу, необходимо поднять ноги, стараясь приблизить таз к грифу перекладины, не наклоняя головы назад. Как только ноги окажутся на перекладине, необходимо, поднимая голову и туловище, разогнуть руки и перейти в упор **Последовательность обучения.****1.** На средней перекладине повторить подъем переворотом толчком двумя.2. Выполнение подъема переворотом из виса с небольшим махом вперед.3. Из виса подъем переворотом силой в упор и медленное опускание в вис.**- из размахивания в висе соскок махом назад с поворотом на 90\*.**1. И.п. (исх.положение) — скакалка, сложенная вдвое, вверху. С силой отводить руки назад— вперед (10—12 раз).2. И.п. — то же. «Выкрут» рук назад—вперед. Руки не сгибать. Повторить (6—8 раз).3. И.п. — скакалка, сложенная вдвое, вверху. Движение туловища по «вось­мерке» (4—5 раз).4. И.п. — то же. Наклоны в сторону (6—8 раз).5. И.п. — наклониться вперед, скакалка, сложенная вдвое, внизу Переле- зание (6—8 раз).6. И.п. — стойка ноги врозь, скакалка за головой. Пружинящие наклоны вперед, притягивая скакалкой голову к коленям (6—8 раз).7. И.п. — стойка ноги врозь на скакалке. Наматывание скакалки на кисти, наклон вперед. Разматывая скакалку, вернуться в и.п. (6—8 раз).8. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах (20—30 с), затем перейти на ходьбу с дыхательными упражнениями (2—3 мин).**3. ОФП. Развитие силовых способностей**- поднимание туловища из и.п лежа на спине, руки за головой- то же лежа на животе- прыжки на скакалке- подтягивание ни низкой и высокой перекладине- отжимания от пола (ноги на гимнастич. скамейке)- приседание на правой (левой) с опорой на руку **1.** Упражнения на восстановление**2.** Построение, подведение итогов урока.**3.** Домашнее задание: Прыжки на скакалке. Подводящие упражнения к подтягиванию.2. И. п.— упор лежа с опорой о гимнастическую скамейку. Сгибание и разгибание рук. 15—16 лет — 14—17 раз (темп быстрый).3. И. п.— упор лежа, ноги на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук15—16 лет — 14—16 раз (темп средний).4. И. п.— упор лежа, руки слегка разведены в стороны. Сгибание и разгибание рук. 15— 16 лет — 12—14 раз (темп быстрый).6. И. п.— упор лежа, кисть одной руки лежит на кисти другой. Сгибание и разгибание рук. 15—16 лет — 7—10 раз (темп быстрый).7. И. п.— упор лежа. Сгибание и разгибание рук поочередно (опора больше на сгибаемую руку). 15—16 лет — 6—8 раз (темп средний).- из виса подъем переворотом и медленное опускание в вис.**4.** Прощание  | 1,5 мин1,5 мин1,5 мин2 мин30 сек30 сек8 мин10 мин10 мин2-3 мин.1.5 мин1 мин | Внимание на внешний вид учащихся.Внимательно слушать и выполнятькоманды учителя. См.брошюру физ-ра стр.49Метод круговой тренировкиОбеспечить страховкуСледить за ровной спинойОрганизованный уход |

**План - конспект урока № 29**

 **по гимнастике для учащихся 9 класса**

**Дата:**

**Место и время:** спортивный зал 45 мин.

**Задачи:**

1. Обучение строевых упражнений. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне

2. Закрепление подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.). Подъем переворот махом (д.)

2. ОРУ на месте, с гимн. скамейкой

3. Развитие силовых способностей

**Методы проведения:** Поточный**,** фронтальный, групповой,

**Инвентарь:** скакалки**,** скамейки, перекладина (низ. и высок.)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ч/У** | **Содержание урока** | **Доз-ка** | **ОМУ** |
| **1.****15 мин**.**2.****25 мин.****3.****05 мин** | **1. Построение**, рапорт, приветствие, сообщение задач урока.**2. Строевые упражнения**. **3 Разновидности ходьбы:****4. Бег** с преодолением препятствий**5. Ходьба** с восстановлением дыхания.**6**. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне.**1. Разучить прыжок ноги врозь через козла в длину (расстояние постепенно увеличивать до 1 м.) юноши****Последовательность обучения.**1. Прыжок ноги врозь через козла в ширину, постепенно увеличивая расстояние от мостика до козла.2. Прыжок ноги врозь через козла в длину.3. То же, но отодвигая мостик от козла на расстояние до 1 м.4. То же, но протянув веревочку между мостиком и козлом.**2. прыжок боком через коня (высота 90 – 120 см.) девушки****Техника выполнения.** Начало прыжка выполняется так же, как и при прыжке боком с поворотом на 90°. Однако в этом случае необходимо стараться, продолжая движение ног в сторону –вверх и передавая вес тела на опорную руку, разогнуться в та-зобедренных суставах над плоскостью снаряда. Туловище горизонтально, свободная рука в сторону, голова прямо. Пройдя над плоскостью снаряда, оттолкнуться опорной рукой и приземлиться спиной к снаряду.**Последовательность обучения**1.Вупоре лежа боком немного согнуться в тазобедренных суставах и разогнуться.2. То же, ноги на гимнастической скамейке или на второй рейке гимнастической стенки.3. Из упора стоя перед снарядом два-три прыжка и толчком ног упор лежа боком и соскок спиной к снаряду.4. С небольшого разбега прыжок боком через коня в ширину.**3. Юноши** **–Разучивание висов и упоров.** Упражнения на перекладине. Подтягивание. Урок 30 Оценка техники выполнения подъ­ема переворотом. Подтягивания в висе:М: «5»- Юр.; «4»-8р.;«3»-6р.; д.: «5» - 16р.; «4»~ 12 р.; «3»-8р.Движение начинается с подтягивания на руках. Когда сгибание в локтях приближается к пределу, необходимо поднять ноги, стараясь приблизить таз к грифу перекладины, не наклоняя головы назад. Как только ноги окажутся на перекладине, необходимо, поднимая голову и туловище, разогнуть руки и перейти в упор **Последовательность обучения.****1.** На средней перекладине повторить подъем переворотом толчком двумя.2. Выполнение подъема переворотом из виса с небольшим махом вперед.3. Из виса подъем переворотом силой в упор и медленное опускание в вис.**- из размахивания в висе соскок махом назад с поворотом на 90\*.**1. И.п. (исх.положение) — скакалка, сложенная вдвое, вверху. С силой отводить руки назад— вперед (10—12 раз).**Комплекс общеразвивающих упражнений****на гимнастической cкамейке**-И. (исходное)  п. (положение) – о. (основная)  с. (стойка), стоя пр. боком к скамейке1 – шаг пр. ногой на скамейку,  р. (руки) на пояс:2 – шаг лев. ногой на скамейку,  р. на пояс:3 – шаг пр. ногой со скамейки,  р. в стороны:4 – шаг лев. ногой со скамейки,  р. в стороны.5-8 – тоже в др. сторону      (Повторить 4 р.)-И. п. – о. с., стоя пр. боком к скамейке1 – шаг пр. ногой на скамейку,  р. на пояс:2 – шаг лев. ногой на скамейку,  р. на пояс:3 – шаг пр.ногой со скамейки справа,  р. вверх;4 -  шаг лев. ногой со скамейки слева,  р. вверх      (скамейка между ног).    (Повторить 3 р.)На четвертом повторении упр.№2  п.1 и 2 – те же;3 – 4 – разворачивая туловище на 450,      сойти пр. ногой со скамейки, лев. нога остается      на скамейке, р. на поясе.-И.п. – стоя под углом 450 справа от скамейки, лев. нога на скамейке, пр. на полу, р. на поясе.1 – опора лев. ногой на скамейку, отталкиваясь пр. согнуть ее вперед;      2 – вернуться в и.п.   (Повторить 3 раза)        На четвертом повторе      7 – поставить пр. ногу на скамейку, р. на пояс;      8 -  сойти лев. ногой со  скамейки слева, пр. нога остается на скамейке.      Следующие 8 счетов повторить тоже  упр. лев. ногой, но на счет 8 -  вернуться в и.п.  -И.п. – тоже, что и в упр.№3.Все повторить, как в упр.№3, но ногу сгибать назад.На последнем повторе, на счет7 – 8  - встать слева от скамейки, лицом к ней, р. на поясе.-И.п. – стоя слева от скамейки, лицом к ней, р. на поясе.1 – шаг пр.ногой на скамейку;2 – шаг лев. ногой на скамейку;3 – шаг пр. ногой со скамейки;4 – шаг лев. ногой со скамейки;5 – глубокий выпад пр.н. на скамейку, р. за голову.6 – вернуться в и.п., но р. за голову;7 – глубокий выпад  лев. ногой на скамейку, р. за голову;8 – вернуться в и.п.(Повторить упр. 4 раза). На последнем повторе7 – 8  - повернуться пр. боком к скамейке, пр.н. поставить на скамейку прямую, р. в стороны.-И.п. – стоя слева пр. боком к скамейке, пр. н. прямая на скамейке, р. в стороны.1 – 3 – три пружинящих наклона вправо к пр. ноге, лев. р. вверх;4 -  И.п.5 – 7 – три пружинящих наклона вниз к лев. ноге, р. вниз;8 – И.п.Повторить второй раз это упр-е, но счет5 – 6 – два пружинящих наклона вниз к лев. ноге, р. вниз, касаются пола;7 – 8 – поворачиваясь лицом к скамейке, перескочить скачком через скамейку и принять и.п., то же с др. стороны скамейки.Повторить все упр. с другой ноги, на втором повторе на счет7 – 8 – повернуться и встать лицом к скамейке справа от нее, р. на пояс.-И.п. – стоя справа от скамейки лицом к ней, р. на пояс.1 – шаг пр.н. на скамейку;2 – шаг лев. н. на скамейку;3 – шаг пр. н. вправо на скамейке (в сторону);4 – шаг лев. н. влево на скамейке;5 – шаг пр. н. влево на скамейке (обратно);6 -  шаг лев. н. вправо на скамейке;7 – шаг пр. н. со скамейки;8 – шаг лев. н. со скамейки.Повторить упр. 4 раза, на последнем повторе счет:7 – шаг пр. н. со скамейки;8 – пауза, оставить лев. н. на скамейке, р. на пояс.-И.п. – стоя лицом к скамейке справа на пр.ноге, лев. нога согнута на скамейке, р. на пояс;Прыжки с чередованием пр. и лев. ноги на скамейке1 – 2 – прыжок с лев. н. на правую;3 – 4 – прыжок с пр. н. на левую;5 – 8 – тоже;Повторить четыре восьмерки, на последнем повторе на счет7 – 8 – встать в стойку, ноги врозь, скамейка между ног, р. на пояс.**3. ОФП. Развитие силовых способностей**- поднимание туловища из и.п лежа на спине, руки за головой- то же лежа на животе- прыжки на скакалке- подтягивание ни низкой и высокой перекладине- отжимания от пола (ноги на гимнастич. скамейке)- приседание на правой (левой) с опорой на руку **1.** Упражнения на восстановление**2.** Построение, подведение итогов урока.**3.** Домашнее задание: Прыжки на скакалке. Подводящие упражнения к подтягиванию.2. И. п.— упор лежа с опорой о гимнастическую скамейку. Сгибание и разгибание рук. 15—16 лет — 14—17 раз (темп быстрый).3. И. п.— упор лежа, ноги на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук15—16 лет — 14—16 раз (темп средний).4. И. п.— упор лежа, руки слегка разведены в стороны. Сгибание и разгибание рук. 15— 16 лет — 12—14 раз (темп быстрый).6. И. п.— упор лежа, кисть одной руки лежит на кисти другой. Сгибание и разгибание рук. 15—16 лет — 7—10 раз (темп быстрый).7. И. п.— упор лежа. Сгибание и разгибание рук поочередно (опора больше на сгибаемую руку). 15—16 лет — 6—8 раз (темп средний).- из виса подъем переворотом и медленное опускание в вис.**4.** Прощание  | 1,5 мин1,5 мин1,5 мин2 мин30 сек30 сек8 мин10 мин10 мин2-3 мин.1.5 мин1 мин | Внимание на внешний вид учащихся.Внимательно слушать и выполнятькоманды учителя. См.брошюру физ-ра стр.49Метод круговой тренировки**Типичные ошибки.****1.** Сравнительно низкий замах (после толчка о мостик ноги не поднимаются выше тела козла).2. Толчок руками под себя (вместо стопорящего толчка рукамиполучается загребающий).3. Нет разгибания тела в тазобедренных суставах в полете послетолчка руками.4. Разгибание в тазобедренных суставах осуществляется только за счет поднимания плеч, а ноги продолжают движениевперед, что приводит к заваливанию плеч назад в момент при земления.5. Близкое приземление (менее чем **1,5** м).**Страховка и помощь.** Стоя сбоку у места приземления, держать за руку выше локтя, другой рукой при необходимости под-держивать под грудь. Вплоть до полного освоения прыжка страховку желательно осуществлять самому учителю**Типичные ошибки.****1.** Уход в сторону от опорной руки.2. Низкое положение туловища над снарядом.3. В момент прохождения над снарядом нет разгибания в тазобедренных суставах.**Страховка и помощь.** Стоя у места приземления со стороны опорной руки, одной рукой поддерживать за плечо опорной руки, другой снизу под туловище.Обеспечить страховкуСледить за ровной спинойОрганизованный уход.  |

**План - конспект урока № 30**

 **по гимнастике для учащихся 9 класса**

**Дата:**

**Тема: Акробатика. Из упора присев силой стойка на голове. Кувырок назад в полушпагат.**

**Место и время:** спортивный зал 45 мин.

**Задачи:**

1. Обучение из упора присев силой стойке на голове (мал.), кувырку назад в полушпагат (дев.)

2.Развитие гибкости, силовых и координационных способностей

3. Воспитание чувства ответственности, взаимопомощи, осознания необходимости выполнения гимнастических упражнений.

**Методы проведения:** Поточный**,** фронтальный, групповой, круговой

**Инвентарь:** маты, секундомер, свисток

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ч/У** | **Содержание урока** | **Доз-ка** | **ОМУ** |
| **1.****15 мин**.**2.****25 мин.****3.****05 мин** | **1. Построение**, рапорт, приветствие, сообщение задач урока.**2. Строевые упражнения**. **3 Разновидности ходьбы:****4. Бег** с преодолением препятствий**5. Ходьба** с восстановлением дыхания.**6. Комплексы ОРУ в движение****1.И.п.** — о. с. *1-4* — три шага вперед и приставить ногу; *5* — дугами наружу руки вверх, встать на носки; б — о. с; *7-8* — по­вторить 5-6.1. И. п. — о. с. *1-4* — три шага вперед и приставить ногу; *5-8* — два приседания, руки на поясе.
2. И. п. — о. с. *1-4* — три шага и приставить ногу; *5* — упор присев; б — упор стоя ноги врозь; 7 — упор присев; *8* — и. п.
3. И. п. — *о. с. 1-4* — три шага вперед и приставить ногу; *5* — мах левой, хлопок под ногой; б — и. п.; 7 — мах правой, хлопок под ногой; *8* — и. п.
4. И. п. — *о. с. 1-4* — три шага и приставить ногу; 5 — упор присев; б — упор лежа; 7 — упор присев; *8* — о. с.
5. И. п. — о. с. *1 -4* — три шага и приставить ногу; *5-6* — два рывка согнутыми руками перед грудью; *7-8* — повторить 5-6.
6. И. п. — *о. с. 1-4* — три шага и приставить ногу; *5* — пово­рот туловища налево, правую на носок, руки влево; *6* — и. п.; 7 — поворот направо; *8* — и. п.
7. И. п. — третья позиция, руки на пояс. Шаги польки.
8. И. п. — то же. Движение с подскоками, сгибая одну ногу вперед.

10. И. п. — о. с, руки на пояс. Прыжки на двух с продвиже­нием вперед.**1. Из упора присев силой стойка на голове****Техника выполнения.** Из упора присев (голову и руки необхо­димо поставить так же, как и при выполнении стойки на голо­ве и руках согнув ноги (VII кл.), стойку силой можно выполнить с согнутыми или прямыми ногами (согнувшись). Но в обоих ва­риантах из упора присев, предварительно разогнув ноги и не отрывая их от пола, необходимо поставить вертикально тулови­ще, а затем поднять ноги: в первом случае — сгибая их в коле­нях через стойку, согнув ноги (рис. 91), а во втором — разгиба­ясь в тазобедренных суставах с прямыми ногами (рис. **92).****Последовательность обучения.**1. Повторить стойку на голове согнув ноги (VIII кл.).
2. Повторить стойку на голове толчком двумя из упора присев с согнутыми ногами.
3. Из упора присев стойка на голове согнув ноги силой.
4. Из упора присев стойка на голове согнувшись (с прямыми ногами) силой.

**Типичные ошибки.**1. Неправильное положение рук и головы, описанное ранее.
2. Стойка выполняется толчком двумя или махом одной и толчком другой.
3. Слишком далеко или близко поставлены руки от ног, и при разгибании ног туловище принимает наклонное положение: ли­бо вперед (когда руки поставлены слишком близко к ногам), ли­бо назад (когда руки поставлены слишком далеко от ног).
4. Преждевременное разгибание в тазобедренных суставах (до того момента, когда туловище еще не примет вертикального по­ложения).

**2. Кувырок назад в полушпагат****Техника выполнения.**Заканчивая кувырок назад, согнуть од­ну ногу к груди и, опираясь на руки, поставить ее на колено, другую ногу не сгибать и не опускать; выпрямиться, разогнуть руки в упор стоя на колене. Опуская ногу и отодвигаясь, выпря­миться, скользя руками по полу, — полушпагат (рис. 85).1. Из упора присев кувырок назад в упор стоя на коленях.2. Из упора присев кувырок назад в упор стоя на одном колене, другую назад.3. Из упора стоя на коленях, опираясь ру­ками о пол, выдвигая вперед левое (правое) колено и отводя назад другую ногу, коснуться тазом пятки левой (правой) ноги; выпрямиться, руки в сто­роны, смотреть вперед (рис. 86).4. Из упора стоя на одном колене, другую назад, опуская од­ну ногу и отодвигаясь, выпрямиться, скользя руками по полу,и принять полушпагат.5. Из упора присев кувырок назад в полушпагат.**Типичные ошибки.**1. Резкое опускание согнутой и прямой ноги.
2. Сгибание ноги, отведенной назад.

**Равновесие на одной, выпад вперед и кувырок вперед**В этой связке новым элементом для учащих­ся является равновесие на одной. Рассмотрим технику выполнения данного элемента.**Техника выполнения.** Равновесие — это по­ложение, в котором учащийся стоит на одной ноге, наклонившись вперед, подняв другую но­гу назад до отказа и руки в стороны (рис. 95).Для принятия равновесия из основной стойки отвести одну ногу максимально назади несколько прогнуться. Сохраняя такое положение, сделать наклон вперед.**Последовательность обучения.**1. Стоя лицом у гимнастической стенки махи одной ногой назад.
2. Равновесие стоя боком у гимнастической стенки.
3. Равновесие самостоятельно. Удерживать равновесие следу­ет по 3-4 с, а для совершенствования — до 10-20 с, выполнять равновесие с закрытыми глазами.

4. Равновесие на одной, выпад вперед и кувырок вперед.**Типичные ошибки:**1. При наклоне туловища вперед нога опускается.
2. Не полностью выпрямлена опорная нога.

**3. ОФП**- поднимание туловища из и.п лежа на спине, руки за головой- то же лежа на животе- прыжки на скакалке- подтягивание ни низкой и высокой перекладине- отжимания от пола (ноги на гимнастич. скамейке)- приседание на правой (левой) с опорой на руку **1.** Упражнения на восстановление**2.** Построение, подведение итогов урока.**3.** Домашнее задание: приседание на одной ноге.**4.** Прощание  | 1,5 мин1,5 мин1,5 мин2 мин30 сек30 сек8 мин2-3 мин.1.5 мин1 мин | Внимание на внешний вид учащихся. Дежурный сдает рапорт о готовности к урокуВнимательно слушать и выполнятькоманды учителя.**Страховка и помощь.** Стоя сбоку, одной рукой поддерживать под спину, другой под ногу.http://refdb.ru/images/1330/2659245/7c7c7e9d.jpghttp://refdb.ru/images/1330/2659245/2678e352.jpg**Страховка и помощь.**Стоя сбоку, поддерживать под бедро прямой ноги и под плечо.**Страховка и помощь.** Стоя сбоку со стороны отводимой назад ноги, одной рукой помогать под плечо, другой под бедро,' посте­пенно помощь уменьшать, держа только за одну руку.Организованный уходНа выход из спортзала шагом марш! |

**План - конспект урока № 34-37**

 **по гимнастике для учащихся 9 класса**

**Дата:**

**Тема: Ур.34.** Длинный кувырок с трех шагов разбега

Ур 35. Акробатическое соединение Ком­бинация из акробатиче­ских элементов

Ур. 36. Техника выполнения акробатических эле­ментов

Ур.37.Оценка техники выполнения акробатических эле­ментов

**Место и время:** спортивный зал 45 мин.

**Задачи:**

1. Обучение технике длинного кувырка с трех шагов разбега

2. Развитие гибкости, координационных способностей, укрепления здоровья

3. ОФП

**Методы проведения:** поточный**,** фронтальный, групповой, круговой

**Инвентарь:** скакалки**,** скамейки, перекладина (низ. и высок.)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ч/У** | **Содержание урока** | **Доз-ка** | **ОМУ** |
| **1.****15 мин**.**2.****25 мин.****3.****05 мин** | **1. Построение**, рапорт, приветствие, сообщение задач урока.**2. Строевые упражнения**. **3 Разновидности ходьбы:****4. Бег** с преодолением препятствий**5. Ходьба** с восстановлением дыхания.**6. Комплексы ОРУ без предметов для проходного способа проведения****1.И.п.** — о. с. *1-4* — три шага вперед и приставить ногу; *5* — дугами наружу руки вверх, встать на носки; б — о. с; *7-8* — повторить 5-6.1. И. п. — о. с. *1-4* — три шага вперед и приставить ногу; *5-8* — два приседания, руки на поясе.
2. И. п. — о. с. *1-4* — три шага и приставить ногу; *5* — упор присев; б — упор стоя ноги врозь; 7 — упор присев; *8* — и. п.
3. И. п. — *о. с. 1-4* — три шага вперед и приставить ногу; *5* — мах левой, хлопок под ногой; б — и. п.; 7 — мах правой, хлопок под ногой; *8* — и. п.
4. И. п. — *о. с. 1-4* — три шага и приставить ногу; 5 — упор присев; б — упор лежа; 7 — упор присев; *8* — о. с.
5. И. п. — о. с. *1 -4* — три шага и приставить ногу; *5-6* — два рывка согнутыми руками перед грудью; *7-8* — повторить 5-6.
6. И. п. — *о. с. 1-4* — три шага и приставить ногу; *5* — пово­рот туловища налево, правую на носок, руки влево; *6* — и. п.; 7 — поворот направо; *8* — и. п.
7. И. п. — третья позиция, руки на пояс. Шаги польки.
8. И. п. — то же. Движение с подскоками, сгибая одну ногу вперед.

10. И. п. — о. с, руки на пояс. Прыжки на двух с продвиже­нием вперед.1. **С трех шагов разбега кувырок вперед прыжком****Техника выполнения.** Характерной особенностью техники является наличие полетной фазы после толчка ногами, в без­опорном положении тело слегка согнуто в тазобедренных суста­вах. После касания руками опоры выполняется кувырок впе­ред. Кувырок вперед прыжком выполняется из полуприседа, с шага, с разбега на горку из 2-3 матов (рис. 93).Последовательность обучения.1. Из упора присев кувырок вперед.
2. Из упора присев длинный кувырок вперед в упор присев.
3. Из полуприседа руки назад, кувырок прыжком в упор присев.
4. С трех шагов разбега кувырок вперед прыжком в упор присев.
5. **Типичные ошибки.**
6. Ошибки, типичные при выполнении кувырка в группиров­ке, длинного кувырка.
7. Слишком высокая или низкая траектория в полетной фазе.

3. Постановка рук под себя и резкое их сгибание.**2. Равновесие на одной, выпад вперед и кувырок вперед**В этой связке новым элементом для учащих­ся является равновесие на одной. Рассмотрим технику выполнения данного элемента.**Техника выполнения.** Равновесие — это по­ложение, в котором учащийся стоит на одной ноге, наклонившись вперед, подняв другую но­гу назад до отказа и руки в стороны (рис. 95).Для принятия равновесия из основной стойки отвести одну ногу максимально назади несколько прогнуться. Сохраняя такое положение, сделать наклон вперед.**Последовательность обучения.**1. Стоя лицом у гимнастической стенки махи одной ногой назад.2. Равновесие стоя боком у гимнастической стенки.3. Равновесие самостоятельно. Удерживать равновесие следу­ет по 3-4 с, а для совершенствования — до 10-20 с, выполнять равновесие с закрытыми глазами.4.Равновесие на одной, выпад вперед и кувырок вперед.**Типичные ошибки:**1. При наклоне туловища вперед нога опускается.2. Не полностью выпрямлена опорная нога.**2. Кувырок назад в полушпагат****Техника выполнения.**Заканчивая кувырок назад, согнуть од­ну ногу к груди и, опираясь на руки, поставить ее на колено, другую ногу не сгибать и не опускать; выпрямиться, разогнуть руки в упор стоя на колене. Опуская ногу и отодвигаясь, выпря­миться, скользя руками по полу, — полушпагат (рис. 85).1. Из упора присев кувырок назад в упор стоя на коленях.2. Из упора присев кувырок назад в упор стоя на одном колене, другую назад.3. Из упора стоя на коленях, опираясь ру­ками о пол, выдвигая вперед левое (правое) колено и отводя назад другую ногу, коснуться тазом пятки левой (правой) ноги; выпрямиться, руки в сто­роны, смотреть вперед (рис. 86).4. Из упора стоя на одном колене, другую назад, опуская од­ну ногу и отодвигаясь, выпрямиться, скользя руками по полу,и принять полушпагат.5. Из упора присев кувырок назад в полушпагат.**Типичные ошибки**.Резкое опускание согнутой и прямой ноги.Сгибание ноги, отведенной назад.**3. ОФП**- поднимание туловища из и.п лежа на спине, руки за головой- то же лежа на животе- прыжки на скакалке- подтягивание ни низкой и высокой перекладине- отжимания от пола (ноги на гимнастич. скамейке)- приседание на правой (левой) с опорой на руку**1.** Упражнения на восстановление**2.** Построение, подведение итогов урока.**3.** Домашнее задание: Прыжки на скакалке.**4.** Прощание  | 1,5 мин1,5 мин1,5 мин2 мин30 сек30 сек8 мин10 мин5 мин5 мин5 мин2-3 мин.1.5 мин1 мин | Внимание на внешний вид учащихся.Внимательно слушать и выполнятькоманды учителя.Выполнение акробатических упражнений**Страховка и помощь.** Страховка обеспечивается одним илидвумя партнерами в фазе полета, особенно в момент прихода ру­ками на опору. Стоя сбоку, страхующий одной рукой берет учени­ка за затылок, наклоняет его голову вперед, а другой рукой помо­гает снизу под бедро. В начальной стадии обучения лучше страхо­вать вдвоем, а когда упражнение освоено, страховку можно обес­печивать одному (рис. **94).****Страховка и помощь.** Стоя сбоку со стороны отводимой назад ноги, одной рукой помогать под плечо, другой под бедро, посте­пенно помощь уменьшать, держа только за одну руку.http://refdb.ru/images/1330/2659245/7c7c7e9d.jpghttp://refdb.ru/images/1330/2659245/2678e352.jpg**Страховка и помощь.**Стоя сбоку, поддерживать под бедро прямой ноги и под плечо.Индивидуальное исправление ошибокСледить за осанкойМетод круговой тренировкиОрганизованный уходНа выход из спортзала шагом марш! |

**План - конспект урока № 38**

 **по гимнастике для учащихся 9 класса**

**Дата:**

**Тема:** Лазание по канату. Ком­бинация из акробатиче­ских элементов

 Техника выполнения акробатических эле­ментов

**Место и время:** спортивный зал 45 мин.

**Задачи:**

**1.** Обучение лазанию по канату

1. Совершенствование технике длинного кувырка с трех шагов разбега

2. Развитие гибкости, силовых и координационных способностей, укрепления здоровья

3. Воспитание ответственности, трудолюбия, самостоятельности, взаимопомощи.

3. ОФП

**Методы проведения:** поточный**,** фронтальный, групповой, круговой

**Инвентарь:** скакалки**,** скамейки, перекладина (низ. и высок.)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ч/У** | **Содержание урока** | **Доз-ка** | **ОМУ** |
| **1.****15 мин**.**2.****25 мин.****3.****05 мин** | **1. Построение**, рапорт, приветствие, сообщение задач урока.**2. Строевые упражнения**. **3 Разновидности ходьбы:****4. Бег** с преодолением препятствий**5. Ходьба** с восстановлением дыхания.**6. Комплексы ОРУ без предметов для проходного способа проведения****1.И.п.** — о. с. *1-4* — три шага вперед и приставить ногу; *5* — дугами наружу руки вверх, встать на носки; б — о. с; *7-8* — повторить 5-6.1. И. п. — о. с. *1-4* — три шага вперед и приставить ногу; *5-8* — два приседания, руки на поясе.
2. И. п. — о. с. *1-4* — три шага и приставить ногу; *5* — упор присев; б — упор стоя ноги врозь; 7 — упор присев; *8* — и. п.
3. И. п. — *о. с. 1-4* — три шага вперед и приставить ногу; *5* — мах левой, хлопок под ногой; б — и. п.; 7 — мах правой, хлопок под ногой; *8* — и. п.
4. И. п. — *о. с. 1-4* — три шага и приставить ногу; 5 — упор присев; б — упор лежа; 7 — упор присев; *8* — о. с.
5. И. п. — о. с. *1 -4* — три шага и приставить ногу; *5-6* — два рывка согнутыми руками перед грудью; *7-8* — повторить 5-6.
6. И. п. — *о. с. 1-4* — три шага и приставить ногу; *5* — пово­рот туловища налево, правую на носок, руки влево; *6* — и. п.; 7 — поворот направо; *8* — и. п.
7. И. п. — третья позиция, руки на пояс. Шаги польки.
8. И. п. — то же. Движение с подскоками, сгибая одну ногу вперед.

10. И. п. — о. с, руки на пояс. Прыжки на двух с продвиже­нием вперед.**1. Лазанье по канату в висе на согнутых руках** с **захватом каната ногами** *Что должен знать учащийся при освоении лазанья на согну­тых руках?*1. Начинать лазанье из виса на согнутых руках.
2. Захватить канат ногами нужно так, чтобы стопа и голень плотно прижимались к канату.

*Что он должен уметь?*1. Выполнять вис и вис на согнутых руках (5-6 с) на гимна­стической стенке.
2. Поднимать согнутые ноги в висе (6-8 раз).

**2. Совершенствование** **кувырка вперед прыжком с трех шагов разбега.****Техника выполнения.** Характерной особенностью техники является наличие полетной фазы после толчка ногами, в без­опорном положении тело слегка согнуто в тазобедренных суста­вах. После касания руками опоры выполняется кувырок впе­ред. Кувырок вперед прыжком выполняется из полуприседа, с шага, с разбега на горку из 2-3 матов (рис. 93).Последовательность обучения.1. Из упора присев кувырок вперед.
2. Из упора присев длинный кувырок вперед в упор присев.
3. Из полуприседа руки назад, кувырок прыжком в упор присев.
4. С трех шагов разбега кувырок вперед прыжком в упор присев.
5. **Типичные ошибки.**
6. Ошибки, типичные при выполнении кувырка в группиров­ке, длинного кувырка.
7. Слишком высокая или низкая траектория в полетной фазе.

3. Постановка рук под себя и резкое их сгибание.**3. Совершенствование равновесия на одной, выпад вперед и кувырок вперед**В этой связке новым элементом для учащих­ся является равновесие на одной. Рассмотрим технику выполнения данного элемента.**Техника выполнения.** Равновесие — это по­ложение, в котором учащийся стоит на одной ноге, наклонившись вперед, подняв другую но­гу назад до отказа и руки в стороны (рис. 95).Для принятия равновесия из основной стойки отвести одну ногу максимально назади несколько прогнуться. Сохраняя такое положение, сделать наклон вперед.**Последовательность обучения.**1. Стоя лицом у гимнастической стенки махи одной ногой назад.2. Равновесие стоя боком у гимнастической стенки.3. Равновесие самостоятельно. Удерживать равновесие следу­ет по 3-4 с, а для совершенствования — до 10-20 с, выполнять равновесие с закрытыми глазами.4.Равновесие на одной, выпад вперед и кувырок вперед.**Типичные ошибки:**1. При наклоне туловища вперед нога опускается.2. Не полностью выпрямлена опорная нога.**4. Совершенствование кувырка назад в полушпагат****Техника выполнения.**Заканчивая кувырок назад, согнуть од­ну ногу к груди и, опираясь на руки, поставить ее на колено, другую ногу не сгибать и не опускать; выпрямиться, разогнуть руки в упор стоя на колене. Опуская ногу и отодвигаясь, выпря­миться, скользя руками по полу, — полушпагат (рис. 85).1. Из упора присев кувырок назад в упор стоя на коленях.2. Из упора присев кувырок назад в упор стоя на одном колене, другую назад.3. Из упора стоя на коленях, опираясь ру­ками о пол, выдвигая вперед левое (правое) колено и отводя назад другую ногу, коснуться тазом пятки левой (правой) ноги; выпрямиться, руки в сто­роны, смотреть вперед (рис. 86).4. Из упора стоя на одном колене, другую назад, опуская од­ну ногу и отодвигаясь, выпрямиться, скользя руками по полу,и принять полушпагат.5. Из упора присев кувырок назад в полушпагат.**Типичные ошибки**.Резкое опускание согнутой и прямой ноги.Сгибание ноги, отведенной назад.**5. Акробатические соединения из разученных элементов.****6. ОФП**- поднимание туловища из и.п лежа на спине, руки за головой- то же лежа на животе- прыжки на скакалке- подтягивание ни низкой и высокой перекладине- отжимания от пола (ноги на гимнастич. скамейке)- приседание на правой (левой) с опорой на руку**1.** Упражнения на восстановление**2.** Построение, подведение итогов урока.**3.** Домашнее задание: Упражнения для брюшного пресса.**4.** Прощание  | 1,5 мин1,5 мин1,5 мин2 мин30 сек30 сек8 мин5 мин5 мин5 мин5 мин5 мин2-3 мин.1.5 мин1 мин | Внимание на внешний вид учащихся.Внимательно слушать и выполнятькоманды учителя.**Техника выполнения.** В висе на согнутых руках (см. рис. кадр 1) согнуть ноги вперед и захватить канат ногами скрестно так, чтобы наружная сторона стопы одной ноги и внутренняяВыполнение акробатических упражнений**Страховка и помощь.** Страховка обеспечивается одним илидвумя партнерами в фазе полета, особенно в момент прихода ру­ками на опору. Стоя сбоку, страхующий одной рукой берет учени­ка за затылок, наклоняет его голову вперед, а другой рукой помо­гает снизу под бедро. В начальной стадии обучения лучше страхо­вать вдвоем, а когда упражнение освоено, страховку можно обес­печивать одному (рис. **94).****Страховка и помощь.** Стоя сбоку со стороны отводимой назад ноги, одной рукой помогать под плечо, другой под бедро, посте­пенно помощь уменьшать, держа только за одну руку.http://refdb.ru/images/1330/2659245/7c7c7e9d.jpghttp://refdb.ru/images/1330/2659245/2678e352.jpg**Страховка и помощь.**Стоя сбоку, поддерживать под бедро прямой ноги и под плечо.Индивидуальное исправление ошибокСледить за осанкойМетод круговой тренировкиОрганизованный уходНа выход из спортзала шагом марш! |