**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 мин  1,5 мин  1,5 мин  2 мин  30 сек  30 сек  8 мин  10 мин  10 мин  2-3 мин.  1.5 мин  1 мин | Внимание на внешний вид учащихся.  Внимательно слушать и выполнять  команды учителя. См.брошюру физ-ра стр.49  Метод круговой тренировки    Обеспечить страховку  Следить за ровной спиной  Организованный 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 мин  1,5 мин  1,5 мин  2 мин  30 сек  30 сек  8 мин  10 мин  10 мин  2-3 мин.  1.5 мин  1 мин | Внимание на внешний вид учащихся.  Внимательно слушать и выполнять  команды учителя. См.брошюру физ-ра стр.49  Метод круговой тренировки    Обеспечить страховку  Следить за ровной спиной  Организованный 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 скамейке  1 – 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 скамейке  1 – 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 счет  7 – 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 повторе  7 – 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 счет  5 – 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 счет  7 – 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 скамейке  1 – 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 счет  7 – 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 мин  1,5 мин  1,5 мин  2 мин  30 сек  30 сек  8 мин  10 мин  10 мин  2-3 мин.  1.5 мин  1 мин | Внимание на внешний вид учащихся.  Внимательно слушать и выполнять  команды учителя. См.брошюру физ-ра стр.49  Метод 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 руками  получается загребающий).  3. Нет разгибания тела в тазобедренных суставах в полете после  толчка руками.  4. Разгибание в тазобедренных суставах осуществляется только за счет поднимания плеч, а ноги продолжают движение  вперед, 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 страховку  Следить за ровной спиной  Организованный 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 продвиже­ нием 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 назад  и 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 мин  1,5 мин  1,5 мин  2 мин  30 сек  30 сек  8 мин  2-3 мин.  1.5 мин  1 мин | Внимание на внешний вид учащихся. Дежурный сдает рапорт о готовности к уроку  Внимательно слушать и выполнять  команды 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 уход  На 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 назад  и 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 мин  1,5 мин  1,5 мин  2 мин  30 сек  30 сек  8 мин  10 мин  5 мин  5 мин  5 мин  2-3 мин.  1.5 мин  1 мин | Внимание на внешний вид учащихся.  Внимательно слушать и выполнять  команды учителя.  Выполнение акробатических упражнений    **Страховка и помощь.**  Страховка обеспечивается одним или  двумя 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 ошибок  Следить за осанкой  Метод круговой тренировки  Организованный уход  На 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 назад  и 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 мин  1,5 мин  1,5 мин  2 мин  30 сек  30 сек  8 мин  5 мин  5 мин  5 мин  5 мин  5 мин  2-3 мин.  1.5 мин  1 мин | Внимание на внешний вид учащихся.  Внимательно слушать и выполнять  команды 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 внутренняя  Выполнение акробатических упражнений    **Страховка и помощь.**  Страховка обеспечивается одним или  двумя 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 ошибок  Следить за осанкой  Метод круговой тренировки  Организованный уход  На выход из спортзала шагом марш! |