Конспект урока по физической культуре для учащихся 9 класса

«Гимнастика с элементами акробатики» с использованием ЭОР

**Тема:** «Совершенствование техники акробатических упражнений».

**Задачи:**

**1.** Разучить технику выполнения длинный кувырок вперёд на уроках гимнастики.

**2**. Совершенствовать технику стойки на голове и руках (м), мост из положения стоя-встать, равновесие выпад вперёд и кувырок вперёд (д).

**3**.Воспитывать смелость, сообразительность, быстроту реакции, ориентировку, ловкость, чувство коллективизма посредством гимнастических эстафет.

**Инвентарь и оборудование:** гимнастическиематы, свисток, баскетбольный мяч.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Дата проведения:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Проводящий:** Алиев С.Г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание и задачи | Время | Организационно-методические указания |
| ***Подготовительная часть 10 мин*** | | |
| 1.Построение класса в одну шеренгу, обмен приветствиями  2.Сообщение задач урока учащимся.  3.Строевые упражнения:  а) повороты на месте  б) расчет по двое и перестроение из одной шеренги в две.  4. Ходьба на носках, пятках, на внутреннем и внешнем своде ступни.  Перекаты с пятки на носок, прыжки на носках  5. Равномерный бег приставными прыжками правым боком, левым боком.  6.  Ходьба, восстановление дыхания.  Перестроение в 2 шеренги.  Общеразвивающие упражнения:  Упр. 1  И.П.– О.С.  1- наклон головы вперед;  2- наклон головы назад;  3 -наклон головы направо;  4 -наклон головы налево.  Упр.2  И.П – тоже  Круговые движения головой в правую сторону;  5-8 Круговые движения головой в левую сторону;  Упражнения для рук и плечевого пояса:  Упр.3  И.П – стойка, руки вперед.  1-8 круговые вращения в кистях;  Упр.4  И.П.- стойка, руки в сторону.  1-4 Круговые вращения дугами внутрь:  5-8 Круговые вращения дугами наружу.  Упр.5  И.П.- стойка, руки на пояс.  1-10 – пружинящие наклоны вперед.  Упр.6  И.П.- стойка руки в стороны  1-8 махи ногами с хлопком под ногой  Упр.7  И.П.- ноги на ширине плеч, руки на поясе.  10 раз.приседания  Упр. 8.  И.П. –О.С.  1 - упор согнувшись;  2 - упор присев;  3 - упор согнувшись;  4 – О.С.  Упр.9  И.П. упор лежа  10 раз отжимания  Упр. 10  И.П. – упор-присев  10 раз. Прыжок вверх с хлопком над головой |  | Напомнить учащимся о технике безопасности на уроке.  Выполнять повороты под команды «Напра-во!»,  «Нале-во!». Выполнять под счёт учителя.  Упражнения для предупреждения нарушения осанки и плоскостопия:  Сохранять дистанцию 2 шага.  Обратить внимание на осанку и на правильное выполнение упражнений.  Ноги не сгибать  Не отрывать пятки от пола, держать спину ровно  Держать тело ровно, параллельно полу, опираясь на кисти рук и мыски стоп.  При прыжках ноги не сгибать, прыгать высоко. |
| ***Основная часть урока 27 мин.*** | | |
| Перестроение через середину зала  Подводящие упражнения: а) комплекс для развития гибкости:  **И.п**.-сидя на полу, ноги врозь: 1 – наклон вперёд, захватить руками стопы, 2-3 – удерживать положение,  **И.п.-**упор лёжа на согнутых руках: 1– медленно выпрямляя руки, прогнуться поворот головы вправо  2-3– удерживать положение 4– и.п.  5-8-то же в другую сторону  **И.п.** «колечко» - лёжа на животе, согнув ноги в коленях, стараться дотянуться до головы носками ног, образуя кольцо.  **И.п** лежа на животе руки вверх. «Лодочка»**.**  **И.п**.- 1. упор присев спиной к мату – перекат на спину в группировке, вернуться в и.п.  2. Кувырок в сторону правым боком.  3. кувырок в сторону левым боком.  4.Стойка на лопатках  5.Выполнение «моста» из и.п. – лёжа на спине  6.Перекаты назад с последующей опорой руками за головой. |  | Ноги не сгибать, наклониться к коленям максимально низко.  Не отрывать тело от пола  Следить за техникой выполнения упражнения.  носки вытягиваем вверх, спина и ноги на одной линии  Следить за техникой выполнения упражнения. |
| **Длинный кувырок вперед(м)**  Длинный кувырок вперед выполняется из полуприседа, руки назад, махом руками вперед разгибая ноги, поставить руки не ближе 60-80 см от носков впереди плеч, оттолкнуться ногами и выполнить кувырок в группиров­ке. При этом надо стремиться, чтобы сгибание ног в коленях происходило в момент касания пола лопатками   1. Из упора присев кувырок вперед в упор присев. 2. Из упора присев кувырок вперед с постепенным увеличени­ем расстояния между ногами и руками в упор присев.   3. Из полуприседа длинный кувырок вперед в упор присев с линии, находящейся на расстоянии 60-80 см до постановки рук. |  | **Страховка и помощь.**  Стоя сбоку у места постановки рук, од­ной рукой, накладывая ее на затылок выполняющего, помогать ему наклонять голову вперед, а другой поддерживать снизу под живот или бедро  Близкая постановка рук, что приводит к выполнению обычного кувырка вперед.  Ноги в момент отталкивания не р Появление фазы полета из-за слишком большого расстоя­ния между стопами и местом постановки рук.  Ошибки, типичные при выполнении группировок, перека­тов и кувырка вперед разгибаются полностью. |
| **Стойка на голове и руках (м)**   1. Из упора присев толчком двумя ногами стойка на голове и возвратиться в и. п. 2. Стойка на руках махом одной толчком другой согнув ноги с постепенным выпрямлением ног с помощью 3. Из упора присев стойка на голове, перекатом вперед, встать махом одной толчком другой стойка на руках |  | Неправильная постановка головы (не на лоб, а на темя) Голова поставлена близко или далеко от рук. Не полностью выпрямлено тело в плечевых и грудинно-ключичных суставах. Сначала выпрямлять одну ногу, затем постепенно вторую при помощи партнёра разгибание в тазобедренных суставах. |
| **Мост из положения стоя-встать, равновесие выпад вперёд и кувырок вперёд**  1.Мост из положения стоя;  2.Равновесие, выпад вперед и кувырок вперед;  3.Равновесие, выпад вперед и кувырок вперед, мост из положения стоя – встать. |  | **Страховка** и **помощь.**  Страховку осуществлять стоя сбоку,  поддерживая одной рукой под лопатки, другой под поясницу. Упражнение выполняют со страховкой до полного освоения.    **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. |
| **Эстафеты и игра** |  | Пройти 5 м на носках, руки за головой, пробежать по гимнастической ска­мейке, влезть по гимнастической стенке до пятой рейки и прой­ти приставными шагами влево по всей гимнастической стенке, сойти на пол, пробежать 5 м и прыгнуть в обруч, пройти 3 м и перелезть через бревно. |
| ***Заключительная часть 3 мин.*** | | |
| Построение класса на боковой линии в шеренгу.  Подведение итога урока:  Оценка степени решения задач  Выход из зала. |  | Выявить активных обучающихся, Д/З, Выставление оценок. |

Интернет ресурсы:

www.yandex.kartinki.ru