**План-конспект урока по гимнастике 9 класс**

№ урока 9

Дата: 08.12.2023 г.

**Тема урока:** Гимнастика Прыжок ноги врозь через козла с разбега, опорный прыжок.

**Задачи урока:**

1. Научить активному толчку руками в момент разведения ног при выполнении прыжка ноги врозь через козла (девочки).
2. Добиться самостоятельного выполнения подъема переворотом махом одной, толчком другой (мальчики).
3. Совершенствовать выполнение изученных акробатических элементов в комбинации (мальчики, девочки).

**Место проведения:** спортивный зал

Инвентарь6: Гимнастический козел, маты, гимнастический мостик

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Средства** | **Дозировка** | **Методические приемы обучения, воспитания, организация** |
| **Подготовительная часть – 10 минут** | | |
| 1 Построение в шеренгу, приветствие. Рапорт. Сообщение задач урока. | 1 мин. | Обратить внимание на спортивную форму. Объявить, что за выполнение задания. Дать задания освобожденным от занятия. |
| 2.Ходьба в обход, змейкой, с различными движениями рук, ходьба на носках, пятках, полу присед. | 1 мин. | Дистанция 2 шага.  Мальчикам руки за голову, девочкам руки на пояс, спина прямая. |
| 3.Задание на внимание: ходьба, бег, поворот 360 градусов в движении. | 1 мин. | Выполняется по сигналу: руки вперед – ходьба в обход: руки в стороны – бег: руки вверх – повороты на 360 градусов. Все кто ошибается встает в конец строя. По окончании задания подводятся итоги. |
| 4.Ходьба в обход с раздачей инвентаря. | 30 сек. | Проходя мимо дежурных, каждый берет гантели. |
| 5.Перестроение из колонны по одному в колонну по три, одновременным поворотом в движении. | 30 сек. | Дистанция 3 шага, интервал на вытянутые в стороны руки. |
| 6.Комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями:  И.П. – стойка врозь, гантели в руках.  1-руки в стороны, 2-руки вверх,  3-руки вперед, 4-руки вниз.  И.П.- стойка ноги врозь, руки к плечам.  1-поворот туловища налево, правую руку вперед, 2- и.п., 3-поворот туловища направо, левую руку вперед, 4-и.п.  И.П.- тоже  1-полуприсед, руки вверх, 2-и.п.,3-4-повторить 1-2, 5-полупрсед, руки в стороны, 6-и.п., 7-8-повторить 5-6.  И.П.- стойка ноги врозь.  1- наклон вправо, правая рука скользит вниз, левую согнуть вдоль туловища, 2-выпрямиться, руки вниз, 3-4-повторить 1-2 в другую сторону.  И.П.-основная стойка.  1-наклон вперед прогнувшись, руки в стороны, 2-руки вперед, 3-руки в стороны, 4- | 7 мин.  2х10  2х10  2х20  3х10  3х10 | Проводиться раздельным способом. Руки не сгибать.  Руки разгибать резко, повороты выполнять не менее 90 градусов.  Руки разгибать до конца, точно вверх. Руки держать точно в стороны, не опускать кисть.  Наклон выполнять как можно ниже, в тазобедренных суставах не сгибаться. Согнутую руку поднимать выше пояса.  Спину не поднимать, руки держать прямыми. |
| **Основная часть 30 - минут** | | |
| **Акробатика**  Группа 1 – девочки  Группа 2 – мальчики  1.Перекаты назад – вперед, из седа и упора присев.  Из упора присев перекат назад и опора ладонями и головой таким образом, чтобы локти были  направлены вперед.  2. Кувырок вперед.  Два кувырка вперед.  Кувырок назад.  Стойка на лопатках.  3.Акробатическая комбинация: два кувырка вперед-кувырок назад-перекат назад - и стойка на лопатках-перекат вперед в упор присев и прыжок прогнувшись. | 7-8 мин.  5 раз  3 раза  2 раза  3 раза  3 раза  5-6 раз | Смена видов занятий через 10 минут. Выполнять упражнение фронтальным методом, групповоду следить за выполнением задания, освобождённые помогают.  Кувырки выполнять поточно, обратить внимание на правильность выполнения группировки. Стойку выполнять фронтальным методом.  Задание выполнять поочередно. |
| **Опорный прыжок**  Группа 3- девочки.  1.Прыжок ноги врозь на мостике с опорой на козла.  С двух шагов наскок на мостик и отскок вверх.  Быстрые толчки прямыми руками о стену.  2.Толчки прямыми руками в упоре лежа.  **Прыжок ноги врозь через козла с разбега перекладина**  Группа 4 – мальчики.   1. Вис на согнутых руках. 2. Из виса стоя, мах ногой вперед – вверх толчком другой. То же с одновременным подтягиванием. 3. Из упора на перекладине опускание туловища вперед. Затем разгибаясь и выпрямляя руки вернуться в упор. 4. Подъем переворотом толчком о повышенную опору. 5. Подъем переворотом с помощью и самостоятельно. | 7-8 мин.  8-10 раз  3 раза  2-6 раз  2-5 раз  7-8мин.  5-10 сек.  3 раза  4-5 раз  3 раза | Поднимать таз выше, опираться на руки, ноги разводить шире.  Не прогибаться, сочетать толчок ногами и взмах руками.  Выполнять фронтальным методом одновременно.  Руки не сгибать, работать кистями.  Обратить внимание на толчок руками (как бы от себя).  Выполнять по 2-3 человека.  Маховой ногой дотянуться до ориентира.  Выполнять по 2 человека.  Выполнять со страховкой, партнер держит за ноги. Освобожденные помогают.  Дополнительная опора – стол, скамейка.  Страхующий стоит с боку и помогает одной рукой под спину, другой под бедро маховой ноги. |
| Уборка снарядов. | 1 мин. | Опрос освобожденных о работе групповодов. |
| Круговая тренировка:  Станция 1: прыжки из упора присев с махом руками вверх.  Станция 2: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (мальчики), в упоре стоя на коленях (девочки).  Станция 3: из положения лежа на спине сед в группировку.  Станция 4: вис на согнутых руках на гимнастической скамейке. | 2 мин.  10 сек.  10 сек.  10 сек.  10 сек. | Выполняется в тех же подгруппах. Пройти 2-3 круга. |
| Заключительная часть – 5- минут. | | |
| 1. Построение в круг. | 1- мин. |  |
| 1. Упражнение на расслабление: встряхивание рук, ног.   Упражнение на растягивание мышц рук и плечевого пояса. | 2-мин. |  |
| 1. Построение. Домашнее задание. | 2-мин. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа-3 подхода, отдых 15-20 секун |