**План-конспект урока по гимнастике для 9 класса**

**Тема:** Обучить упражнениям на перекладине. Совершенствование учебной комбинации на брусьях.

**Время проведения:** 9:00-9:45

**Контингент:** смешанный

**Место проведения:** гимнастический зал

**Инвентарь:** гимнастические палки, гимнастический ковер, брусья, перекладина.

**Задачи урока:**

**Образовательные:**

1.Обучить упражнениям на перекладине

2.Совершенствовать учебной комбинации на брусьях

3.Развитие координационных способностей

**Оздоровительная:**

1. Содействовать развитию силы мышц рук занимающихся на перекладине и брусьях

2. Содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов.

**Воспитательная:**

Способствовать воспитанию сознательной дисциплинированности, доброжелательности и уважения друг к другу.

**Учитель:** Фахрутдинов Д.Д.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание**  | **Дозировка** | **ОМУ(Организационно- методические указания)** |
| I.Подготовительная часть(10-12мин) | Построение , приветствие. Сообщение задач урока. Строевые упражнения, повороты налево, направо, кругом.Ходьба с заданием .-наклоны головы, руки на поясе1-наклон головы вперед2-наклон головы назад3-наклон головы влево4-наклон головы вправо-поворот туловища в стороны на каждый шаг руки к плечам1-поворот влево2-И.П3-4- то же вправо-на носках руки вверх, на пятках руки в стороны1-4- 4 шага на носках руки вверх5-8- 4 шага на пятках руки в стороны-Выпад вперед на каждый шаг, руки в стороны1-выпад левой, руки в стороны2-И.П3-4-то же правой -Наклон вперед , руками касаемся пола1-наклон руками касаемся пола2-И.П.3-4- то же-Махи ног в стороны, руки в стороны1- мах правой, руки в стороны2-И.П.3-4-то же левойБег с заданием.- приставные шаги правое, левое плечо вперед-с высоким поднимаем бедра-по хлопку бег в обратную сторону-выпрыгивания на каждую ногу-спиной вперед-с движением прямых ног вперед ОРУ с гимнастической палкой I. И. п. – ст. скрестно правой, палка к ноге 1 – опуская палку, поворотом на 360º 2 – и. п. 3–4 – то жеII. И. п. – ст. ноги врозь, палка вверх 1 – наклон вправо с поворотом палки на 90º 2 – и. п. 3–4 – то же влевоIII. И. п. – ст. палка на полу справа 1 – наклон вправо, двумя руками взять палку 2 – ст. палка вверх 3 – наклон влево, палка на полу слева 4 – и. п.IV. И. п. – о. с., палка вниз 1 – перемах согнутой правой через палку в ст. правой 2 – и. п. 3–4 – то же другой ногойV. И. п. – ст. ноги врозь, палка вниз 1–2 – палка вверх, выкрутом назад палка вниз – назад 3–4 – то же впередVI. И. п. – ст. ноги врозь, палку вперед книзу хватом за один конец 1–3 – поднимая палку вверх, наклон назад 4 – и. пVII. И. п. – сед, палка вперед 1 – наклон вперед, палку положить перед стопами 2 – и. п. 3 – наклон вперед, взять палку 4 – и. п.VIII. И. п. – ст. руки на пояс, палка на полу 1 – прыжок вперед ч/з палку с закрытыми глазами 2 – то же назад 3–4 – то же | 2'4 р.4 р.4 р.4 р.4 р.4 р.1 кр1 кр1 кр1 кр1 кр1 кр8 раз8 раз8 раз8 раз8 раз8 раз8 раз8 раз |  Обратить внимание на внешний вид, форму.Слушай счет, спина прямая.Смотрим вперед.Спина прямая, носки натянуть, руки прямые.Выпад глубже, спина прямая.Наклон ниже, слушай счет, ноги прямые.Мах выше, ноги прямые.Шаг большеБедро вышеКолено вышеСмотрим через правое, левое плечоНоги прямые, носки натянуты Поворот лучше, слушай счет.Наклон ниже, следить за счетом.Наклон ниже, смотрим впередСпина прямая, перемах выше.Выкрут лучше, смотрим вперед.Наклон ниже, палку не теряем.Наклон ниже, ноги прямые.Прыжок выше, не падаем, держим равновесие. |
| II.Основная часть(20-25мин)III.Заключительная часть(3-5 мин) | I.Задача Обучить упражнениям на перекладине.(подъем переворотом в упор из виса)Подводящие упражнения:-вис на перекладине-подтягивание уголком-подъем ног к перекладине-подъем ног к груди в висе -Выполнить подъем переворотом в упор из виса, с помощью;-Выполнить элемент самостоятельно.II.ЗадачаСовершенствование учебной комбинации на брусьях.повторение элементов- ходьба на руках до середины-махи прямыми ногами, махом вперед сед ноги врозь,- вернуться в И.П. в упор на руках-махом вперед, перемах двумя ногами через жердь с поворотом90 градусов. -Выполнить комбинацию с помощью-Выполнить комбинацию самостоятельно  III.Задача  Развитие координационных способностейПодвижная игра "Удочка"Построение, подведение итогов занятия.Домашнее задание 1.Стойка в упоре лёжаДевушкиЮноши2.Подъем ног из положения лежа на спине ДевушкиЮношиОрганизованный выход из зала | 1'5 повтор10 повтор5 повтор2-4 повторения2-4 повторения 2-4 повторения2-4 повторения2-4 повторения2-4 повторения2-4 повторения2-4 повторения5 '1'2'1'2'3х15 раз3х30 раз1' | Хват крепкий, руки не расслабляем.Ноги прямые, уголок удерживаем, носки натянуты.Ноги прямые , касаемся ногами перекладину.Обратить внимание на ошибки, в подъеме ног.Не раскачиваемся, крепко держимся.Мах резче. Поворот выполняем чётко.Обратить внимание на ошибки, при перемахе двумя.Оценки за урок. Выделить отличившихся.Самостоятельно следить за правильностью выполненияСамостоятельно следить за правильностью выполнения |