**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 поясе  1-наклон головы вперед  2-наклон головы назад  3-наклон головы влево  4-наклон головы вправо  -поворот туловища в стороны на каждый шаг руки к плечам  1-поворот влево  2-И.П  3-4- то же вправо  -на носках руки вверх, на пятках руки в стороны  1-4- 4 шага на носках руки вверх  5-8- 4 шага на пятках руки в стороны  -Выпад вперед на каждый шаг, руки в стороны  1-выпад левой, руки в стороны  2-И.П  3-4-то же правой  -Наклон вперед , руками касаемся пола  1-наклон руками касаемся пола  2-И.П.  3-4- то же  -Махи ног в стороны, руки в стороны  1- мах правой, руки в стороны  2-И.П.  3-4-то же левой  Бег 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 же  II. И. п. – ст. ноги врозь, палка вверх  1 – наклон вправо с поворотом палки на 90º  2 – и. п.  3–4 – то же влево  III. 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 ногой  V. И. п. – ст. ноги врозь, палка вниз  1–2 – палка вверх, выкрутом назад палка вниз – назад  3–4 – то же вперед  VI. И. п. – ст. ноги врозь, палку вперед книзу хватом за один конец  1–3 – поднимая палку вверх, наклон назад  4 – и. п  VII. 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 кр  1 кр  1 кр  1 кр  1 кр  1 кр  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  8 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 больше  Бедро выше  Колено выше  Смотрим через правое, левое плечо  Ноги прямые, носки натянуты  Поворот лучше, слушай счет.  Наклон ниже, следить за счетом.  Наклон ниже, смотрим вперед  Спина 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.Задача  Совершенствование 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 поворотом  90 градусов.    -Выполнить комбинацию с помощью  -Выполнить комбинацию самостоятельно    III.Задача  Развитие координационных способностей  Подвижная игра "Удочка"  Построение, подведение итогов занятия.  Домашнее задание  1.Стойка в упоре лёжа  Девушки  Юноши  2.Подъем ног из положения лежа на спине  Девушки  Юноши  Организованный выход из зала | 1'  5 повтор  10 повтор  5 повтор  2-4 повторения  2-4 повторения  2-4 повторения  2-4 повторения  2-4 повторения  2-4 повторения  2-4 повторения  2-4 повторения  5 '  1'  2'  1'  2'  3х15 раз  3х30 раз  1' | 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 выполнения  Самостоятельно следить за правильностью выполнения |