Физическая культура, 9 класс

**Тема: Учить стойке на голове из упора присев силой (мальчики); равновесие, выпад вперёд и кувырок вперёд (девочки)**

**Задачи урока:**

1. Учить стойке на голове из упора присев силой (мальчики); равновесие, выпад вперёд и кувырок вперёд (девочки).

2. Совершенствовать упражнения в висах и упорах на брусьях и перекладине.

3. Развивать гибкость посредством специальных упражнений.

4. Воспитывать интерес к занятиям физическими упражнениями.

**Тип урока** – комбинированный.

**Место проведения** – спортивный зал.

**Инвентарь и оборудование:** гимнастические маты, гимнастическая стенка.

**Ход урока**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частные задачи | Содержание | Дозировка | ОМУ |
| подготовить организм и опорно-двигательный аппарат к выполнению боле сложных и интенсивных физических упражнений | **Подготовительная часть 10 мин** | | |
| организовать учащихся | 1. Построение. | 1 мин | Построение в одну шеренгу. |
| нацеливание внимания на решение задач урока | 2. Проверка наличия учащихся. | 1 мин | Учащиеся должны делать шаг вперёд и громко произносить слово «Я!». |
| 3. Сдача рапорта | 1 мин | Сдача рапорта производится дежурным из класса. |
| 4. Сообщение задач урока. | 1 мин | По задачам конспекта урока. |
| на развитие внимания | 5. Повороты на месте: |  |  |
| «Направо» |  | «Напра-во!» |
| «Налево» |  | «Нале-во!» |
| «Кругом» |  | «Кру-гом!» |
| на развитие координационных качеств | 6. Ходьба: | 1 мин | «Шагом-марш!» |
| - походный шаг; |  | Ходьба осуществляется экономно, без вертикальных и боковых колебаний.  При ходьбе необходимо выполнять хороший полный свободный мах руками от плеча. |
| - на пятках; |  |
| - на носках; |  |
| - наружных и внутренних сводах стопы; |  |
| - перекатом с пятки на носок и наоборот. |  |
| на развитие мышц ног и стопы | 7. Бег: | 5 мин |  |
| - равномерный; |  | При беге в отталкивании должны участвовать мышцы всех пальцев стопы. Стопы почти параллельны друг другу.  При беге дыхание не задерживать.  Перестроение в колонну по 3. |
| - с высоким подниманием колена; |  |
| - с захлёстыванием голени назад; |  |
| - обычный бег с переходом на ходьбу. |  |
| подготовка мышц к предстоящей работе | 8. Комплекс ОРУ на месте. |  |  |
| на дыхание | 1. И.п. – о. с.  1-2 – руки вперёд-вверх, правая назад на носок (вдох);  3-4 – и.п. (выдох);  5-8 - то же, левой. | 4-6 раз | Обратить внимание на осанку в и.п. Показ выполнить в профиль. При поднимании рук вверх ладони развёрнуты вовнутрь, пальцы вместе, посмотреть на руки. |
| для мышц шеи | 2. И.п. – стойка, руки на поясе.  1-4 – круговые вращения головой в правую сторону;  5-8 – то же, в левую сторону. | 4-6 раз | Зеркальный показ. Темп медленный. Движения выполняются плавно. Дыхание свободное. |
| для мышц плечевого пояса | 3. И.п. - о. с.  1-4 - круговые движения руками вперёд;  5-8 - то же, назад. | 8-10 раз | Руки отводить назад до сведения лопаток. Сохранять правильную осанку. Руки в локтевых суставах не сгибать. |
| для мышц плечевого пояса | 4. И.п. - стойка, ноги врозь, правая вверху.  1-2 - рывки правой;  3-4 - то же, левой. | 6-8 раз | Зеркальный показ. Рука прямая, кисти в кулак. Движения выполнять рывкообразно, постепенно увеличивая амплитуду. |
| для развития гибкости | 5. И.п. - стойка, ноги врозь, руки на поясе.  1-2 - наклоны вправо;  3-4 - то же, влево. | 4-6 раз | Зеркальный показ. Резче наклоны. Наклоны выполнять строго в сторону, ноги в коленях не сгибать. |
| для мышц спины | 6. И.п. - то же.  1- наклон к правой ноге;  2 - наклон вперёд;  3- наклон к левой;  4- и.п. | 6-8 раз | Обратить внимание на осанку в и.п. Зеркальный показ. Наклоны выполнять резче и глубже. Ноги в коленях не сгибать. Дыхание свободное. |
| для мышц ног | 7. И.п. - о.с.  1 - упор присев;  2 - упор лёжа;  3 - упор присев;  4- и.п. | 4-6 раз | Показать упражнение в профиль. При положении упора лёжа голова вверх, туловище не прогибать. Упражнение выполняется строго под счёт. |
| для мышц ног и стопы | 8. И.п. - стойка, руки на поясе.  1- присед, руки вперёд;  2 - и.п. | 6-8 раз | Показ выполнить в профиль. Приседать на полной стопе (не отрывая пяток от пола). |
| для мышц ног  на развитие координации | 9. И.п. - то же.  1-3 - прыжки на двух;  4 - прыжок с поворотом на 360 . | 8-10 раз | Плечи держать прямо, лопатки отведены назад. Дыхание произвольное, не задерживать.  Прыжки выполнять мягко, приземляться под счёт. Повороты выполнять поочерёдно в одну и в другую сторону. |
| на дыхание | 10. Повторить упражнение №1 комплекса. | 4-6 раз |  |
| Решение основных задач урока | Основная часть урока – 27 минуты. | | |
| Решение основных задач урока | 1. Первое отделение - стойка на голове из упора присев силой (мальчики).  Второе отделение - равновесие, выпад вперёд и кувырок вперёд (девочки). | 10 мин | Поделить класс на два отделения: одно - все мальчики, одно - девочки. Девочек разместить около гимнастической стенки, мальчиков - на матах. |
| изучение техники стойки на голове из упора присев | Стойка на голове из упора присев силой. |  |  |
| закрепить технику стойки на голове согнув ноги | а) Повторить стойку на голове согнув ноги. | 2 раза | Обратить внимание на правильность размещения головы и рук |
| закрепить технику стойки на голове толчком | б) Повторить стойку на голове толчком двумя из упора присев с согнутыми ногами. | 2 раза | При разгибании ног туловище должно быть прямое. |
| закрепить технику стойки на голове согнув ноги силой | в) Из упора присев стойка на голове согнув ноги силой. | 2 раза | Ноги отрывать от пола одновременно. |
| закрепить технику стойки на голове согнувшись | г) Из упора присев стойка на голове согнувшись (с прямыми ногами) силой. | 2 раза | Страховка: стоя сбоку, одной рукой поддерживать под спину, другой под ногу. |
| изучение техники кувырка вперед | Равновесие, выпад вперёд и кувырок вперёд. |  |  |
| на развитие гибкости | а) Стоя лицом у гимнастической стенки махи одной ногой назад. | 10-12 раз | Махи выполнять активно. |
| на равновесие | б) Равновесие стоя боком у гимнастической стенки. | 3-4 раза (3 сек) | При наклоне вперёд ногу не опускать. |
| на равновесие самостоятельно | в) Равновесие самостоятельно. | 2-3 раза | Опорную ногу полностью выпрямлять |
| на равновесие с закрытыми глазами | г) Равновесие с закрытыми глазами. | 2-3 раза | Страховка: стоя сбоку со стороны отводимой назад ноги, одной рукой помогать под плечо, другой под бедро, постепенно помощь уменьшать, держа только за одну руку. |
| закрепить технику кувырка вперед из упора присев | д) Кувырок вперёд из упора присев. | 3-4 раза | Разместить отделение на гимнастических матах.  Задание выполнять поточно. |
| закрепить технику кувырка вперед после выпада | е) Кувырок вперёд после выпада вперёд в упор присев. | 2-3 раза | Толчок ногами выполнять поочерёдно. |
| закрепить технику кувырка вперед из равновесия выпадом | ж) Равновесие на одной, выпад вперёд и кувырок вперёд. | 2-3 раза | Перестроение к местам занятий. |
| совершенствование техники выполнения комбинаций на брусьях (девочки) и перекладине (мальчики) | 2. Выполнение комбинаций на брусьях р/в (девочки); перекладине (мальчики). | 11 мин |  |
| совершенствование техники выполнения комбинации на перекладине | Комбинация на перекладине: |  |  |
| совершенствование техники подъема переворотом толчком  совершенствование техники перемаха  совершенствование техники спада назад  совершенствование техники перемаха  совершенствование техники опускания и виса  совершенствование техники виса на согнутых ногах  совершенствование техники опускания в упор через стойку | 1. Из виса стоя подъём переворотом толчком двумя в упор.  2. Перемах правой в упор ноги врозь вне.  3. Спад назад и подъём на правой вне в упор ноги врозь на правой вне.  4. Перехватом правой в упор ноги врозь правой и перемах левой вперёд в упор сзади.  5. Опускание назад в вис на согнутых руках и ногах.  6. Вис на согнутых ногах, руки в стороны.  7. Через стойку на руках опускание в упор присев и, выпрямляясь, о.с. |  | Назначить групповода из хорошо подготовленных учащихся.  Обратить внимание на технические ошибки.  Напоминать групповоду о правильном осуществлении страховки.  Акцентировать внимание на оттянутые носки, прямые ноги и т.д.  Ноги напряжены.  Обратить внимание на чёткое завершение комбинации. |
| совершенствование техники выполнения комбинации на брусьях | Комбинация на брусьях р/в (девочки). | 11 мин |  |
| совершенствование техники размахивания изгибами  совершенствование техники в вис лежа  совершенствование техники  совершенствование техники опуская в вис  совершенствование техники подъема переворотом толчком  совершенствование техники соскока  на гибкость  на мышцы спины  на мышцы спины и тазобедренного пояса  на мышцы ног | 1. Из размахивания изгибами в висе на в/ж вис присев на н/ж.  2. Толчком двумя в вис лёжа.  3. Перехват руками в упор сзади и поворот налево в упор кругом.  4. Опускание вперёд вис присев и вис стоя на согнутых руках на н/ж.  5. Махом одной, толчком другой подъём переворотом на н/ж.  6. Соскок махом назад.  3. Упражнения для развития гибкости.  а) Наклоны вперёд из положения стоя.  б) То же, из положения седа, седа ноги врозь, седа ноги врозь пошире.  в) Выполнение полушпагата и шпагата (поперечного и продольного).  г) Наклоны из положения барьерного седа. |  | Назначить групповода из хорошо подготовленных учащихся.  Осуществлять правильный хват.  Акцентировать внимание даже на мелких недочётах при выполнении ранее изученных элементов.  Чётко завершить комбинацию.  Ноги в коленях не сгибать.  Постепенно увеличивать амплитуду.  Выполнять в индивидуальном темпе.  При максимальном наклоне делать небольшую паузу. |
|  | Заключительная часть урока – 3 минуты | | |
| Снизить эмоциональное и функциональное напряжение.  Подвести итоги урока. | 1. Ходьба по кругу. |  | Сохранять интервал 2 шага. |
| 2. Построение |  | Отметить наиболее активных учащихся. |
| 3. Подведение итогов урока. |  |  |
| 4. Домашнее задание. |  | Упражнения на развитие гибкости |