

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: гимнастические маты, 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;		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:

<p>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</p>		<p>Сохранять дистанцию 2 шага.</p> <p>Обратить внимание на осанку и на правильное выполнение упражнений.</p> <p>Ноги не сгибать</p> <p>Не отрывать пятки от пола, держать спину ровно</p> <p>Держать тело ровно, параллельно полу, опираясь на кисти рук и мыски стоп.</p> <p>При прыжках ноги не сгибать, прыгать высоко.</p>
<p>Основная часть урока 27 мин.</p>		

<p>Перестроение через середину зала</p> <p>Подводящие упражнения:</p> <p>а) комплекс для развития гибкости:</p> <p>И.п.-сидя на полу, ноги врозь:</p> <p>1 – наклон вперёд, захватить руками стопы,</p> <p>2-3 – удерживать положение,</p> <p>И.п.-упор лёжа на согнутых руках:</p> <p>1– медленно выпрямляя руки, прогнуться поворот головы вправо</p> <p>2-3– удерживать положение</p> <p>4– и.п.</p> <p>5-8-то же в другую сторону</p> <p>И.п. «колечко» - лёжа на животе, согнув ноги в коленях, стараться дотянуться до головы носками ног, образуя кольцо.</p> <p>И.п лежа на животе руки вверх. «Лодочка».</p> <p>И.п.- 1. упор присев спиной к мату – перекач на спину в группировке, вернуться в и.п.</p> <p>2. Кувырок в сторону правым боком.</p> <p>3. кувырок в сторону левым боком.</p> <p>4.Стойка на лопатках</p> <p>5.Выполнение «моста» из и.п. – лёжа на спине</p> <p>6.Перекачаты назад с последующей опорой руками за головой.</p>	<p>Ноги не сгибать, наклониться к коленям максимально низко.</p> <p>Не отрывать тело от пола</p> <p>Следить за техникой выполнения упражнения.</p> <p>носки вытягиваем вверх, спина и ноги на одной линии</p> <p>Следить за техникой выполнения упражнения.</p>
--	---

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.



Рис. 87

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

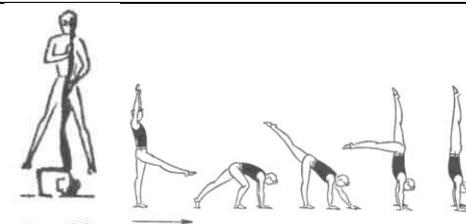


Рис. 89

Рис. 97

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 вперед и кувырок вперед

1. Мост из положения стоя;

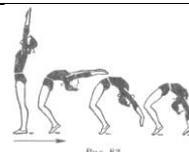
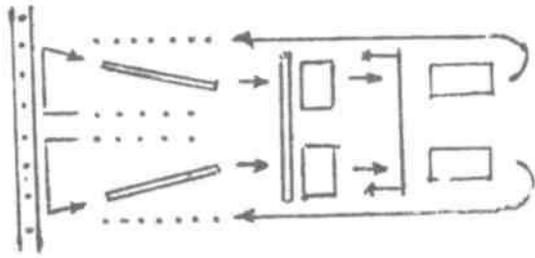


Рис. 82

Страховка и помощь.

Страховку осуществлять стоя

<p>2.Равновесие, выпад вперед и кувырок вперед; 3.Равновесие, выпад вперед и кувырок вперед, мост из положения стоя – встать.</p>		<p>сбоку, поддерживая одной рукой под лопатки, другой под поясницу. Упражнение выполняют со страховкой до полного освоения.</p>  <p><i>Рис. 95</i></p> <p>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.</p>
<p>Эстафеты и игра</p>		 <p><i>Рис. 146</i></p> <p>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.</p>
<p>Заключительная часть 3 мин.</p>		
<p>Построение класса на боковой линии в шеренгу. Подведение итога урока: Оценка степени решения задач Выход из зала.</p>		<p>Выявить активных обучающихся, Д/З, Выставление оценок.</p>

Интернет ресурсы:

www.yandex.kartinki.ru