

## План-конспект урока по гимнастике в 9 «В» классе.

**Дата:** 09.11.20

**Тема урока:** Прыжок ноги врозь через козла в ширину

**Цель урока:** расширение знаний о гимнастических упражнениях, овладение техникой выполнения изучаемого прыжка.

**Задачи урока:**

- Обучение прыжку ноги врозь через козла в ширину;
- Развить физические качества;
- Воспитать дисциплинированность и самостоятельность.

**Урок проводил:** Кузнецов С.Н.

**Время урока:** 45 мин.

**Место проведения:** Школьный спортивный зал.

**Инвентарь:** Гимнастические маты, гимнастический мостик, гимнастический козел, свисток, секундомер.

Часть урока	Содержание урока	Дозировка	Методические указания
Подготовительная (17 минут)	1. Построение, рапорт, приветствие, сообщение темы, задач урока	2 мин.	Проверить учащихся, обратить внимание на форму, сообщить задачи урока.  Руки на пояс Руки за голову Руки на пояс
	2. Ровняйся! Смирно! Направо!: раз, два! Налево, в обход шагом, марш! ОРУ в движении: <ul style="list-style-type: none"><li>• Наклоны головы вперед/назад/влево/вправо</li><li>• Повороты головы влево/вправо</li><li>• Рывки руками</li><li>• Круговые движения в кистевых суставах в одну/в другую сторону</li><li>• Круговые движения в локтевых суставах в одну/в другую сторону</li><li>• Круговые движения в плечевых суставах в одну/в другую сторону</li></ul>	5 мин.	
	Ходьба: - На носках - на пятках - на внешней части стопы	10 мин.	

	<p>-на внутренней части стопы</p> <p>Легкий бег/ с изменением направления по сигналу/ обычный бег</p> <p>3.Построение в одну шеренгу. Перестроение уступами из шеренги. Ровняйся! Смирно! На 9,6,3, на месте расчитайся! По расчету шагом марш! Направо! Раз, два!</p> <p>4.ОРУ на месте. И. п. ноги врозь, руки на пояс 1-4 – круговые движения головой в одну сторону 5-8 – тоже в другую сторону И. п. – тоже 1 – руки вперед 2 – руки вверх 3 – руки в стороны 4 – И. п. И. п. – тоже 1 – наклон вправо, левая рука вверх 2 – И. п. 3 – тоже влево 4 – И. п. И. п. – тоже 1 – полунаклон, руки в стороны 2 – И. п. 3 – наклон 4 – И. п. И. п. – тоже 1 – наклон к правой ноге 2 – И. п. 3 – тоже к левой ноге 4 – И. п. И. п. – тоже 1 – наклон к правой ноге 2 – наклон 3 – наклон к левой ноге 4 – И. п. И. п. – ноги вместе, руки на пояс 1 – наклон 2 – полуприсед, руки вперед</p>	<p>Руки за голову</p> <p>Перестроение выполнять четко под счет</p> <p>Упражнение выполнять медленно, под счет</p> <p>Руки прямые</p> <p>Руки точно в стороны</p> <p>Больше наклон, рука прямая</p> <p>Больше наклон</p> <p>Ноги прямые</p>
--	---	--

	<p>3 – наклон 4 – И. п. И. п. – тоже 1 – полуприсед, руки вперед 2 – И. п. 3 – сед, руки в стороны 4 – И. п. И. п. – широкая стойка, ноги врозь, руки за голову 1 – выпад правой, руки в стороны 2 – И. п. 3 – тоже левой 4 – И. п. И. п. – основная стойка 1 – упор присев 2 – упор лежа 3 – упор присев 4 – И. п. И. п. – согнуть руки в стороны 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны 2 – И. п. 3 – тоже руки вверх 4 – И.п. Прыжки ну двух ногах/на правой/на левой</p>		<p>Руки точно в стороны</p> <p>Больше выпад</p>
<p><b>ОСНОВНАЯ</b>  (25 минут)</p>	<p>Прыжок ноги врозь через козла в ширину</p> <p>1. Из и. п. – упор лежа, прогибаясь толчком ног приходим в упор лежа согнувшись ноги врозь</p> <p>2. Выполнение учащимися серии подскоков ноги врозь на мостике Опираясь на прямые руки, толчком двух ног с гимнастического мостика выполнить серию подскоков ноги врозь</p> <p>3. Выполнить прыжок ноги врозь через козла в ширину в целом. Учащиеся по очереди делают несколько подскоков с гимнастического мостика, отталкиваясь вперед-вверх с опорой на руки, разводят ноги в стороны, перепрыгивают и приземляются в стойку приземления.</p> <p>4. Выполнение прыжка с 5-7 шагов разбега</p>	<p>25 мин.</p> <p>6-8 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>2-3 раза</p>	<p>Учащиеся, после предварительного расчета на 9-6-3-на месте, выполняют подводящие упражнения. Затем по одному подходят к снаряду и с помощью учителя делают серию подскоков, а затем прыжок. После выполнения прыжка с помощью, учащиеся выполняют прыжок ноги врозь через козла в ширину в полной координации. Подскоки должны выполняться с большей амплитудой, ноги разводить максимально</p>

		2-3 раза	в стороны, опираться двумя руками за снаряд.
<b>Заключительная (3 мин)</b>	<p>Построение в одну шеренгу</p> <p>Подведение итогов урока</p> <p>Домашнее задание: для развития мышц рук: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа</p> <p>Выход класса из спортивного зала</p>	3 мин.	<p>Указание и исправление ошибок выявленных при выполнении прыжка.</p> <p>Мальчики – 30 раз Девочки - 20 раз</p>