**Урок в 9 классе**

**Тема: Гимнастика**

**Задачи урока:**

1. Выполнить контрольное упражнение «подтягивание».
2. Выполнить связку из акробатических элементов на брусьях.
3. Совершенствовать опорный прыжок.
4. Совершенствовать: юноши - стойку на руках, девушки - связку с элементом равновесия.

5. Развивать силу, ловкость, координацию движений.
**Оборудование:** брусья мужские, женские, конь, козел, мостики, перекладины высокая, низкая, маты, гантели весом 2-3 кг, гимнастиче­ская лестница, скамейка.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **Подготовительная часть(7-8 мин.)** |
| Смотреть подготовительную часть уроков 22-23. | 7-8 мин. | Класс разделить на отделения по 5-6 человек. |
| **Основная часть(29-31 мин.)** |
| 1.Упражнение на брусьях:юноши - подъем ма­хом вперед, сед ноги врозь, разведение ног в стороны на махе вперед, соскок махом назад; девушки: и.п. - вис стоя, махом одной и толчком другой подъ­ем пере-воротом на нижней жерди, перемах пра-вой, поворот налево перехватом за верхнюю жердь, левой на нижнюю жердь сзади, сед углом. Сгибая левую, встать, правую назад, равновесие на левой, ле­вую руку вперед, присе­дая на левой, хватом ле­вой на нижнюю жердь, махом правой соскок прогнув-шись.2. Опорный прыжок3.Связка из акробатиче­ских элементов. Юноши - со стойкой на руках.Девушки с равновесием 4. Комплекс упражне­ний для развития силы.Подтягивание: юноши - высокая пе­рекладина;девушки - из виса лежа (под углом 35-40) | 7-8 мин.7-8 мин. 7-8 мин.7-8 мин. | Махи выполнять с полностью выпрямленными руками. Раз­ведение ног: на махе вперед, в момент его окончания выполнить рывок туловищем вверх и, выпрямляя руки в положении упора, развести ноги в стороны. Обязательно обеспечить стра­ховку и помощь во время уп­ражнения. Смотреть урок 23.Смотреть урок 23.упр.2 Проводится по станциям методом круговой тренировки, каждая станция 3-4 подхода до отказа .Оценка: «5»- 10 раз; «4» - 8 раз; «3» - 5 раз.Выполнять без рывковых и ма­ховых движений. .Оценка: «5» - 20 раз «4» - 15 раз «3» - 10 разТело прямое, выполнять до ка­сания корпусом перекладины. |
| **Заключительная часть (2-3 мин.)** |
| Построение.Домашнее задание.  |  | Подвести итоги в подтягивании. Отметить учеников с наибольшим приростом результатов. Назначить пересдачу не выполнившим упражнение. |