**Урок в 9 классе**

**Тема: Гимнастика**

**Задачи урока:**

1. Оценка освоения учащимися раздела программы по гимнастике.
2. Контроль уровня физической подготовленности: девушки - под­нимание туловища,

 юноши - подтягивание из виса.

**Оборудование:** маты, бревно, конь, козел, мостики, перекладина, магнитофон.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **Подготовительная часть(6-7мин.)** |
| 1. Строевой шаг.
2. Перестроение в колонну по четыре.
3. Комплекс ритмической гимнастики.
4. Перестроение по отделениям, переход к снарядам.
 |  | Класс входит в зал строе­вым шагомВыполняется под музы­кальное сопровождение. Судьи оценивают по 5-балльной системе: за не­значительную ошибку снимается 0,1 балла, за значительную - 0,2 балла. Два отделения - юноши, два отделения – девушки. |
| **Основная часть(28-30 мин.)** |
| Девушки:1-е отделение - упражнениена бревне,2-е отделение - опорный прыжок через коня.Юноши1-е отделение - связку из акробатических элементов.2-е отделение – упражнение на перекладине.Смена снарядовДевушки:1-е отделение - связка из ак­робатических элементов, 2-е отделение - поднимание туловища из положения лежа на спине,и.п. - руки за головой, пальцы в замок, ноги не закреплены. Юноши:1-е отделение - опорный прыжок через козла способом согнув ноги.2-е отделение - подтягивание из виса на перекладине. |  | Смотреть урок 26.Мостик не ближе 90 см.высота коня – 110 см.Смотреть урок 28.Смотреть урок 28. Оценка: «5» - 3 раза; «4» - 2 раза;«3» - 1 раз.По общей команде отделе­ния юношей меняютсяместами с отделениями девушек, после выполнениявторого упражнения юно­ши идут на перекладину иопорный прыжок, девушки приступают к акробатиче­с-ким упражнениям и подниманию туловища. Смотреть урок 28.Оценка: «5» - 20 раз; «4» - 15 раз; «3» -10 раз.Смотреть уроки 21—22 высота козла 115 см мос­тик не ближе 1 м.Оценка: «5» - 10 раз;«4» - 8 раз;«3» - 5 раз.Не допускаются маховые и рывковые движения. По общей команде отделения меняются местами между со-бой; настанции-8'-8'30". |
| **Заключительная часть (4-5 мин.)** |
| Построение. Подведение итогов соревнований.Домашнее задание.  |  1 мин.2-3 мин. | Объявить индивидуальные оценки, средние баллы и общий балл класса. |