Поурочный план по физической культуре

Класс 9

***Тема***: «Гимнастика»

**SMART-цель**: *1. Концу урока ученики научатся выполнять прыжок через коня, кувырок вперед, мастик и стойку на руках и на голове.*

***Задача****: 1.Узнают технику безопасности.*

*2. Научатся выполнять опорный прыжок через коня.*

*3.Познакомятся с историей возникновения гимнастики.*

*4.Узнают казахстанских гимнастов.*

***Место проведения:*** спортзал

***Инвентарь***: козел, маты, навесные перекладины, гимнастические скамейки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Ход урока** | **Дозировка**  **(минуты)** | **Метод. указания** |
| I | **Подготовительная часть** | *15* |  |
| *1*  *2*  *3*  *4*  *5*  *6*  *7* | *Построение, рапорт, приветствие*  *Задачи урока*  *Знакомство с возникновение гимнастики (приложение 1)*  *Казахстанские гимнасты (приложение 2)*  *Техника безопасности (приложение3)*  *Строевые упражнения*  *Ходьба ( на носках, на пятках, перекаты…)*  *Бег (с равномерной скоростью)*  *ОРУ в движение* |  | *Разминка стопы* |
| II | **Основная часть** | *25* |  |
| *1*  *2*  *3*  *4* | *Класс делится на 5 групп, 1-гуппа мальчиков работают на турнике, подтягивание 2 гр. жим в упоре от пола,3гр. Подъем туловища из положения лежа. ( время 1 минута)*  *4гр. Девушки выполняют приседание 5гр. жим от лавочки, в каждой группе есть ответственный за упражнения.(время 1мин) ( после выполнения упражнений группы меняются местами).*  *Класс делится на 4 группы.*  *1-2-гр.(девушки) Кувырок в перед, кувырок назад, мостик, стойка на лопатках.*  *3-гр. (мальчики) стойка на руках, двое страхуют.*  *4-гр. Выполняют опорный прыжок, (смена групп)* |  | *Следить за правильным выполнением упражнений, и указывать на неточности.* |
| *III* | ***Заключительная часть*** | *5* |  |
| *1*  *2*  *3* | *Построение.*  *Подведение итогов, самооценивание. (дети в конце урока самостоятельно ставят себе отметку за урок)*  *Домашнее задание.( Жим в упоре лежа и подъем туловища )* |  |  |

***(приложение 1)*****ГИМНАСТИКА** (греч. gymnastike, от gуmnazo - тренирую, упражняю) Элементы Г. входили в систему физического воспитания ещё в глубокой древности в Китае, в Египте, в Персии. Особенное развитие гим. получила в Др. Греции, где занятия велись с раннего возраста в спец. заведениях - гимназиях под наблюдением опытного педагога-гимнаста. В средние века гимнастика пришла в упадок и лишь в 1770-х гг. начала возрождаться в странах Европы, в первую очередь в Германии. В гимнастических школах и залах занятия велись на спортивных снарядах - параллельных брусьях, турнике, козлах, коне. Вклад в развитие снарядной гимнастики внесли шведы, придумавшие и внедрившие приспособления, существующие поныне, - шведскую стенку, бум, низкую скамью.

***(приложение 2)***

**Алия Махсутовна Юсу́пова** род. 15 мая 1984, Шымкент, [КазССР](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D0%B7%D0%A1%D0%A1%D0%A0)) — казахстанская спортсменка. Алия — абсолютная чемпионка Казахстана 2000—2009 годов. Многократная чемпионка Азии. Победительница Азиатских игр 2006 года в Дохе и вице-чемпионка Азиатских игр в Пусане в 2002 году. В 2005 году выступила на Всемирных играх в [Дуйсбурге](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D1%83%D0%B9%D1%81%D0%B1%D1%83%D1%80%D0%B3), где заняла второе место в упражнении с булавами, а также пятое место — со скакалкой и мячом, и шестое — с лентой[[2]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AE%D1%81%D1%83%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D0%B0,_%D0%90%D0%BB%D0%B8%D1%8F_%D0%9C%D0%B0%D1%85%D1%81%D1%83%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%B0#cite_note-2). Алия — призёр трёх Универсиад: в [Измире](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%B7%D0%BC%D0%B8%D1%80) в 2005 году она завоевала «бронзу» в финале упражнения с мячом[[3]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AE%D1%81%D1%83%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D0%B0,_%D0%90%D0%BB%D0%B8%D1%8F_%D0%9C%D0%B0%D1%85%D1%81%D1%83%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%B0#cite_note-3), в [Бангкоке](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B0%D0%BD%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D0%BA) в 2007 году — «бронзу» за булавы[[4]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AE%D1%81%D1%83%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D0%B0,_%D0%90%D0%BB%D0%B8%D1%8F_%D0%9C%D0%B0%D1%85%D1%81%D1%83%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%B0#cite_note-4) и в [Белграде](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D0%BB%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%B4) в 2009 году — две бронзовые медали (за многоборье и упражнение с обручем)[[5]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AE%D1%81%D1%83%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D0%B0,_%D0%90%D0%BB%D0%B8%D1%8F_%D0%9C%D0%B0%D1%85%D1%81%D1%83%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%B0#cite_note-5)[[6]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AE%D1%81%D1%83%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D0%B0,_%D0%90%D0%BB%D0%B8%D1%8F_%D0%9C%D0%B0%D1%85%D1%81%D1%83%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%B0#cite_note-6).

**Анна Алябьева** родилась в Шымкенте в 1993 году. Гимнастикой занимается с 5 лет. Тренировалась в ВШСМ (Астана) у [Буяновой О. В](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D1%83%D1%8F%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0,_%D0%9E%D0%BB%D1%8C%D0%B3%D0%B0_%D0%92%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D0%B8%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%B0).На чемпионате Азии 2009 года в Астане была первой в командном зачёте и второй в индивидуальном, уступив по сумме и в каждом из упражнений. Является победителем Азиады-2010 в Гуанчжоу в командном зачёте. В личном зачёте была первой в упражнениях со скакалкой (28,45), с обручем (28,65), с мячом (28,2). В упражнениях с лентой (26,15) была только 6-й. Но и эта сумма (111,45) позволила стать победителем[[1]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BB%D1%8F%D0%B1%D1%8C%D0%B5%D0%B2%D0%B0,_%D0%90%D0%BD%D0%BD%D0%B0_%D0%A0%D0%BE%D0%B7%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%B0#cite_note-1).На чемпионате Азии 2011 года стала победителем в пяти видах программы из шести (команда, индивидуальное многоборье, упражнения с обручем, мячом и лентой), опередив ближайших соперниц: Ульяну Трофимову из Узбекистана и [Дэнг Сэньюэ](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%94%D1%8D%D0%BD%D0%B3_%D0%A1%D1%8D%D0%BD%D1%8C%D1%8E%D1%8D&action=edit&redlink=1) из Китая[[2]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BB%D1%8F%D0%B1%D1%8C%D0%B5%D0%B2%D0%B0,_%D0%90%D0%BD%D0%BD%D0%B0_%D0%A0%D0%BE%D0%B7%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%B0#cite_note-2).

***(приложение3)***

**I. Требования безопасности во время занятий по гимнастике.**

**Учащийся должен:**

каждый раз перед выполнением упражнения проверять крепление стопорных винтов;

вытирать руки насухо, использовать магнезию;

выполнять сложные элементы и упражнения со страховкой;

при выполнении прыжков и соскоков приземляться мягко на носки ног, пружинисто приседая;

при появлении во время занятия боли в руках, покраснения кожи, водяных пузырей на ладонях прекратить занятие и сообщить об этом учителю;

переходить от снаряда к снаряду организованно, по общей команде, способом, указанным учителем.

Не стойте близко к снаряду при выполнении упражнения другим учащимся, не отвлекайте и не мешайте ему.

Залезайте и спускайтесь с каната способом, указанным учителем. Не раскачивайте канат, на котором учащийся выполняет упражнение. Не используйте его не по назначению.

Прежде чем выполнять упражнение на бревне, разучите его и добейтесь уверенного исполнения на полу или гимнастической скамейке.

Выполняя упражнение на перекладине, необходимо помнить, что неточность в исполнении упражнения или недостаточно хороший хват приводит к срыву и падению.

Перед выполнением опорного прыжка установите гимнастический мостик от снаряда на расстоянии в зависимости от ваших возможностей, способностей и подготовленности. Не начинайте выполнять упражнение, если есть помехи при разбеге или в месте приземления. При выполнении опорного прыжка другим учащимся не перебегайте место для разбега. Осуществляйте страховку стоя за снарядом.

Выполняйте вольные и акробатические упражнения на матах или ковре. Перед выполнением упражнения убедитесь, что на ковре или матах нет посторонних предметов или учащихся, которые могут помешать выполнить задание. Во время выполнения упражнений не выбегайте на ковер, не мешайте другим.

 Учащийся должен знать и выполнять инструкцию при занятиях спортивной гимнастикой. За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе

**Контрольные нормативы – 9 класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование норматива | Мальчики |  |  | Девочки |  |  |
|  |  | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Приседание |  |  |  | 30 | 25 | 20 |
| 2 | Отжимание в упоре лёжа (кол.) | 30 | 25 | 20 | 12 | 9 | 7 |
| 3 | Пресс **1 мин. (кол.)** | 45 | 40 | 35 | **40** | **35** | **30** |
| 4 | Подтягивание М-вис (кол.) | 10 | 8 | 6 |  |  |  |