**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 шагом  Выполняется 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 - упражнение  на бревне,  2-е отделение - опорный прыжок через коня.  Юноши  1-е отделение - связку из акробатических элементов.  2-е отделение – упражнение на перекладине.  Смена снарядов  Девушки:  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 меняются местами с отделениями девушек, после выполнения второго упражнения юно­ши идут на перекладину и опорный 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. |