**Урок физической культуры в 9 классе на тему:**

**«Гимнастическая полоса препятствий».**

**Цель урока:** Совершенствовать полученные ранее умения и навыки в выполнении гимнастических и акробатических элементов на уроке

**Задачи урока:**

* развитие интереса на уроках гимнастики
* развитие физических качеств ученика
* совершенствование техники выполнения опорных прыжков, прыжков через скакалку, упражнений на равновесие, бросков и ловли мяча
* воспитание чувства взаимопомощи, сознательности, ответственности, уверенности в себе
* Воспитание у учащихся морально-волевых качеств, коллективизма.
* Развитие физических качеств: силы, ловкости, выносливости; координации.
* Закрепление изученных ранее гимнастических упражнений.

**Место проведения**: спортивный зал школы.

**На уроке используется следующий инвентарь и оборудование:** скакалки, маты, мячи.

**Кратко об уроке:**

Данный урок проводится в конце 2 четверти раздела: «Гимнастика и элементы акробатики». Урок совершенствования и закрепления полученных ранее знаний и умений. Все элементы и упражнения ученики выполняли на предыдущих уроках. Урок строится на последовательном преодолении заранее подготовленных препятствий.

**Ход урока:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Содержание** | **Дозировка** | **Примечания** |
| I | **Вводная часть:**  1.Построение, сдача рапорта, сообщение темы и задач урока.  2.Ходьба по залу с заданием:  -на носках  -на пятках  -на внутренней, внешней стороне стопы  3. Бег в медленном темпе.  4.Общеразвивающие упражнения:  а) наклоны головы  б) повороты головы  в) рывки руками  г) круговые вращения руками  д) наклоны туловища вперед-назад  е) наклоны туловища вправо-влево  ж) круговые вращения туловищем  з) приседания  к) прыжки | 15  2  2  4  7 | Обратить внимание на внешний вид учащихся.  Выполняется в колонну по двое  Следить за осанкой, соблюдением дистанции. |
| II | **Основная часть:**  1.Упражнения выполняются в группах  станции:  а) выполнение кувырка вперёд,  б) стойка на лопатках,  **3.Подвижная игра «Полоса препятствий»**  Дети делятся на две команды. Напротив каждой команды ставится стул, дается мяч и скакалка для прохождения полосы.   1. «Ложи-бери». Первый бежит к стулу и кладет мяч на стул, второй забирает, бежит к команде, передает мяч и т.д. 2. «Смелый скакун». Оббежать стул, прыгая на скакалке. 3. «Дружба крепкая». Участники сцепляются руками, один на правой ноге, другой на левой. Должны оббежать стул 4. «Пират». Прыжки каждого участника на одной ноге. Оббежать стул припрыгивая. 5. «Поддержка». Два участника держатся за плечи друг друга. На руки кладется мяч. Должны так оббежать стул и вернуться. Передать эстафету. 6. «Тяни-толкай». Спиной друг к другу, сцепившись руками, должны оббежать стул. 7. «Кенгуру». Мяч между ног, обойти стул, передать эстафету. 8. «Солнце». Первый участник передает мяч назад над головой. Последний участник, который получил мяч, бежит вперед, передает назад над головой. 9. «Ручеек». Первый участник катит мяч между ногами команды. Последний участник, который получил мяч, бежит вперед, катит мяч между ногами команды. | 27  12  10  5 | Каждая группа работает на одной станции. Начало и окончание выполнения задания по свистку.  Напомнить о соблюдении правил безопасного поведения при прохождении препятствий.  Учащиеся делятся на две команды.  Игра может ограничиваться и временем выполнения задания. |
| III | **Заключительная часть:**  1.Ходьба по залу  2. Построение, подведение итогов урока | 3 | Подведение итогов урока, домашнее задание. |
| IV | **Домашнее задание:** Готовить лыжный инвентарь для занятий лыжной подготовкой в третьей четверти. | 1 |  |