

ПРЕЗЕНТАЦИЯ УРОКА.

ТЕМА УРОКА: « ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ »

ЦЕЛЬ УРОКА: СФОРМИРОВАТЬ ДВИГАТЕЛЬНОЕ УМЕНИЕ В АКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЯХ.

ЗАДАЧИ УРОКА:

1. ПРОДОЛЖИТЬ ОБУЧЕНИЕ: М – СТОЙКА НА ГОЛОВЕ, Д – КУВЫРОК НАЗАД В ПОЛУ ШПАГАТ.

2. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ НА РАВНОВЕСИЕ.

3. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ВНИМАНИЯ.

4. ПРОВЕРКА ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ ПО РАЗДЕЛУ «ИСТОРИЯ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР».

ИНВЕНТАРЬ: ГИМНАСТИЧЕСКИЕ МАТЫ, ГИМНАСТИЧЕСКАЯ СКАМЕЙКА, ПЕРЕКЛАДИНА, СКАКАЛКИ, КАРТОЧКИ С ЗАДАНИЕМ И ВОПРОСАМИ.

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЕ: СПОРТИВНЫЙ ЗАЛ МОАУ «СОШ N°13»

ГОРОДА БУЗУЛУКА

УЧИТЕЛЬ: ЦЫКОВА ЮЛИЯ АЛЕКСАНДРОВНА

Продолжительность урока : 45 минут.

- Первая часть урока - вводная.
- 1. Построение , сообщение задач урока
- Сегодня урок посвящён дню- «Спорт-альтернатива вредным привычкам». Работать будете по станциям.
- - Тема урока : «Гимнастика с элементами акробатики.»
- - Как вы думаете, какова цель урока? (выполнять акробатические элементы в связках и комбинациях.)
- - Что надо будет сделать - чтобы достигнуть цели? (повторить изученные элементы и выполнить их в определенной последовательности.)







2 минуты.

◎ 2. Строевые упражнения: повороты



- 3. Разновидности ходьбы:
- В обход зала шагом марш
- на носках
- на пятках
- правокрёстным
- левокрёстным

3 минуты.



4 минуты.

- ◎ 4.Разновидности бега:
- ◎ -Приставным шагом правым боком;
- ◎ -Приставным шагом левым боком;
- ◎ -Спиной вперед;
- ◎ - с высоким подниманием бедра:
- ◎ - с прямыми ногами вперед;
- ◎ - с прямыми ногами назад;
- ◎ - с прямыми ногами в стороны
- ◎ - бег без задания
- ◎ - медленный бег
- ◎ - шагом марш (вдох! Выдох!)



3 минуты.

- ОРУ на месте (Во всех упражнениях обратить внимание на исходное положения, правильную осанку.):
- 1. Исходное положение: ноги врозь, руки на пояс.
- Наклоны голов вперед, назад, влево , вправо,(спина должна быть выпрямлена). 4р.
- 2. Исходное положение: ноги врозь, руки на пояс. Вращение рук вперед ,назад. 8р.
- 3. Исходное положение–стойка ноги врозь , руки за голову(При выполнении упражнений между учащимися должен быть определенный интервал, позволяющий активно выполнять упражнения.)
- Наклоны туловища влево начинай!
- 1-2 наклоны туловища влево
- 3-4- наклоны туловища вправо .8р.
- 4. Исходное положение–узкая стойка , руки на пояс.
- 1-2-3 наклоны туловища вперед(колени не сгибаем)
- 4- и. п. 8р.
- 5.. Исходное положение–узкая стойка , руки на пояс.
- Приседания: м-20р. , д-15р.
- 6. Исходное положение–узкая стойка , руки на пояс.
- Прыжки: 1-2-3 прыжки вверх
- 4-колени коснуться груди. 5р.



Вторая часть урока – основная.

- 23 минуты.
◎ Сегодня в основной части урока мы будем делать такие упражнения (кувырок назад в полу шпагат, стойка на голове и руках, подтягивание, прыжки через скакалку, подъём туловища, наклоны вперёд из положения сидя, ходьба по гимнастической скамейке, 2 минуты).
- ◎ Техника безопасности (1 минута)
- ◎ При выполнении акробатических упражнений (кувырки) должны выполнять только в одном направлении. При выполнении таких упражнений как стойка на голове и руках можно оказывать помощь. При занятиях акробатикой нужно обратить внимание на особые элементы: умение мягко приземляться, группироваться при падении и.т.д. Необходимо использовать само страховки.

Работа по станциям.

1. Акробатика:

- Совершенствование кувырка вперёд и назад, отдельно и слитно;
- совершенствование стойки на лопатках;
- продолжить обучение:
м – стойка на голове и руках,
д – кувырок назад в полу шпагат.

2. Равновесие на гимнастической скамейке:

- ходьба на носках с поворотом кругом;

- ласточка;

3. Перекладина: Подтягивание.

М - в/перекладина, Д - н/перекладина.

Прыжки через скакалку.

4. Поднимание туловища.

Упражнения на гибкость



- © **Кувырки** выполняется последовательным касанием пола отдельными частями тела с переворачиванием через голову. Могут выполняться вперед и назад.



- ◎ **Стойка на голове руках** выполняется с опорой головой и руками. Вес тела равномерно распределяется на руки и голову. Постановкой на мат рук и головы должен образовываться как равносторонний треугольник.



Подтягивание: м-подбородок выше перекладины; д-касаться грудью перекладины или подбородок за перекладину



◎ Прыжки через скакалку



- Работа над гибкостью
- Подъем туловища



Работа с карточками

3 минуты.



3 минуты.

- ◎ Третья часть урока- заключительная.
- ◎ Построение, подведение итог урока
- ◎ Домашнее задание: сгибание и разгибание рук

