

## 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 №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-коленями 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

