

*** Презентация к уроку
физической культуры
в 5 классе на тему:
«Акробатические
упражнения»**

Выполнила:

Учитель физической культуры

МОУ «Школа-интернат для обучающихся с ТНР»

Гусева Надежда Васильевна

*** ТЕМА УРОКА:
«АКРОБАТИЧЕСКИЕ
УПРАЖНЕНИЯ»**

Задачи урока:

- 1. Выполнить строевые упражнения.**
- 2. Совершенствовать технику выполнения акробатических упражнений.**
- 3. Развить физические качества.**

Вводно-подготовительная часть: 15 мин.

Основная часть: 27 мин.

Заключительная часть: 3 мин.

***Ход урока**

* Вводно-подготовительная часть

1. Построение в шеренгу. Рапорт. Приветствие.
2. Сообщение задач урока.
3. Теоретические сведения.
4. Перестроение из одной шеренги в две и обратно.
5. Легкий бег.
6. Общеразвивающие упражнения на месте.

* Теоретические сведения

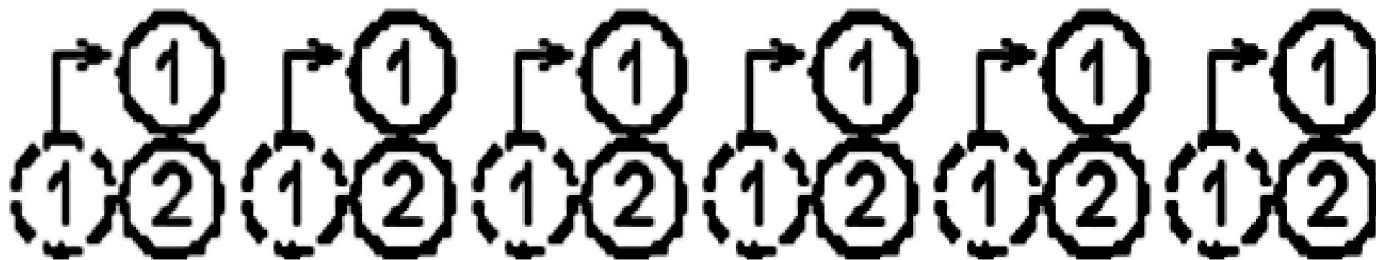
Физические упражнения, которые в дальнейшем стали называться акробатическими, возникли в глубокой древности.

Название «акробат» произошло от греческого слова «акробатес», что в переводе означает «подымающийся вверх», «подымающийся ввысь».

От этого слова в дальнейшем образовалось понятие «акробатика». В наше время слова «акробатика», «акробат» зачастую употребляют в общем смысле, чтобы подчеркнуть высокую степень проявления ловкости и смелости.

* Перестроение из одной шеренги в две и обратно

Перестроение выполняется после предварительного расчета на первый – второй по команде: «В две шеренги — стройся!» По этой команде первые номера ставят правую ногу на шаг назад (счет «раз»), затем левую ставят на шаг в сторону (счет «два») и, приставляя правую ногу к левой (счет «три»), встают за вторым номером. Перестроение из двух шеренг в одну производится по команде: «В одну шеренгу — стройся!», при этом все действия выполняются в обратном порядке.

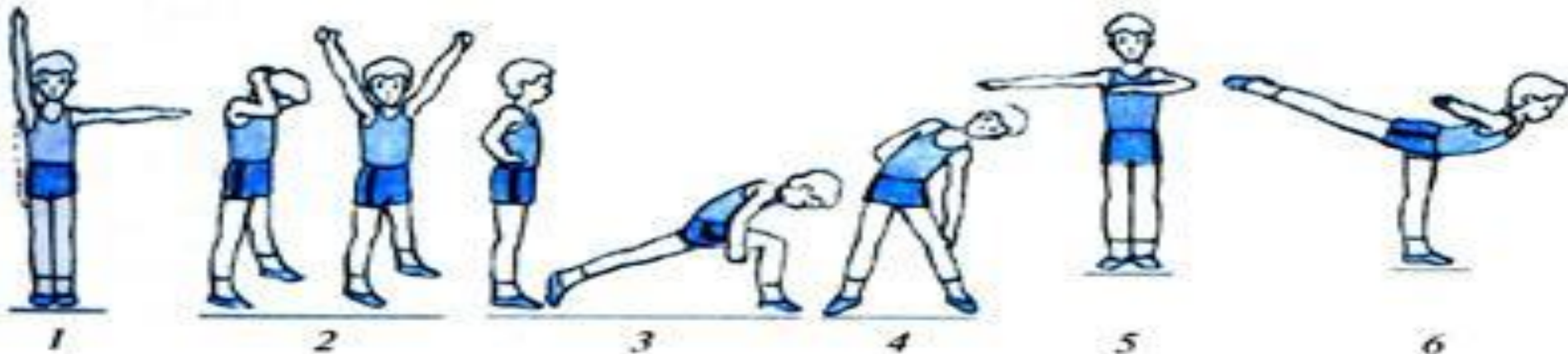


Выполнять бег нужно в среднем темпе. Так же, необходимо следить за правильной осанкой, умением держать тело свободно и непринуждённо, как при обычной ходьбе.



*Общеразвивающие упражнения на месте

1. И. п.- основная стойка, движение на месте. Шаг с левой ноги, правую руку вверх, левую назад и наоборот
2. И. п. - левую руку на пояс, правую в сторону, правая нога впереди, на каждый шаг менять положение рук
3. И. п. - левую руку за голову, правую вверх, правая нога впереди, на каждый шаг менять положение рук
4. И. п. - руки в стороны, высоко поднимая прямую ногу, хлопок под ногой, один шаг делать на два счета
5. И. п. - встать в позу «на четвереньки», сделать четыре шага на носках, выпрямиться, сделать четыре обычных шага
6. Прыжки приставными шагами левым боком вперед, то же



* Акробатические упражнения

1. Кувырок вперёд из упора присев.

2. Кувырок назад из упора присев.

3. Стойка на лопатках.

4. Мост из положения лёжа на спине.

* Кувырок вперёд из упора присев

Ступни слегка расставлены, колени врозь, опираемся руками о мат на расстоянии полшага от ступней. Кувырок делается толчком ног больше вперёд, чем вверх, подбородок прижимается к груди. В начале кувырка слегка касаемся гимнастического мата затылком и почти одновременно лопатками. В момент, когда лопатки коснутся мата, надо захватить руками ноги у голеностопных суставов и прижать колени к груди.



* Кувырок назад из упора присев

При выполнении кувырка назад из упора присев, разгибаясь, перекатится на спину, энергично поднять согнутые ноги в коленях (принять положение плотной группировки). Продолжая перекат назад, поставить согнутые в локтях руки на пол возле головы и, опираясь на руки, перейти в упор присев.

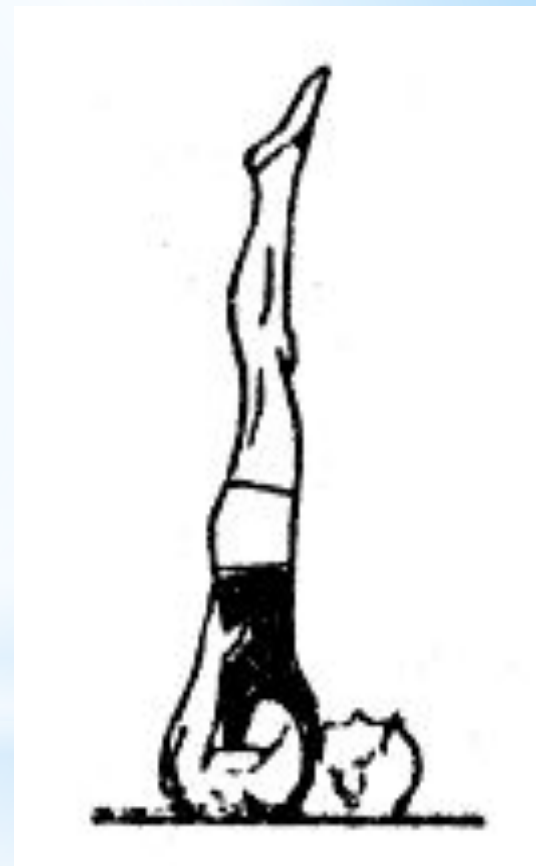


* Стойка на лопатках

Стойки выполняются на гимнастическом мате.

Тело вертикально закреплено, колени и носки натянуты.

Локти на ширине плеч, кисти закреплены и упираются в поясницу.



*Мост из положения лёжа на спине

Лежа на спине, сильно согнуть ноги и развести их (на длину стопы), носки развернуть кнаружи, руками опереться у плеч (пальцами к плечам). Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться и наклонить голову назад.



1. Построение в одну шеренгу.
2. Подведение итогов уроков.
3. Переодевание в раздевалке.
4. Организованное возвращение в класс.

*** Заключительная часть**

* Список используемых источников

1. Баршай, В.М. Гимнастика : учебник / В.М. Баршай, Н.В. Курьсь, И.Б. Павлов. – Изд. 2-е, доп. и перераб. – Ростов н/Д : Феникс, 2011.

2. Лях, В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – М. : Просвещение, 2011

3. Иванов, К.М. Строевые упражнения на практических занятиях по спортивным дисциплинам : учебное пособие для студентов физкультурных учебных заведений / К. М. Иванов, Б.П. Кашеваров. – Л. : Изд-во Ун-та Лесгафта, 2008

https://i2.wp.com/img12.nnm.ru/imagez/gallery/e/e/5/9/b/ee59b33226de24b1fdc73ce0c409b9af_full.jpg

<http://psychology-msk.ru/wp-content/uploads/media/конспект-урокаФизкультура--4-класс--Тема-Обучение-комплексу-упражнений--с-большими-мяча/image1.jpeg>

<http://img.fb2gratis.com/images/132/131800/8.jpg>

http://mognovse.ru/mogno/619/618015/618015_html_26de621.png