**Тема урока «Гимнастика с элементами акробатики»**

**Задачи урока:**

**Образовательные:**

1. Совершенствование четкости выполнения акробатических комбинаций из разученных элементов (кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, “мост”)
2. Повторить группировки, перекаты
3. Повторить игру эстафету с большим мячом.
4. Повторить игру на внимание «Класс, смирно!»
5. Повторить строевые упражнения.

**Оздоровительные:**

1. Укрепление опорно-двигательного аппарата
2. Формирование правильной осанки

**Воспитательные:**

1. Развивать чувство товарищества, взаимовыручки, дисциплинированности, самостоятельности.
2. Прививать интерес к урокам физической культуры

**Развивающие:**Содействовать развитию координационных и кондиционных способностей (гибкости,силы,быстроты,ловкости)

**Методы ведения:**фронтальный, поточный, групповой.

**Методы обучения:** показ, рассказ, объяснение, целостный, игровой.

**Тип урока:** Смешанно-комбинированный

**Оборудование:** гимнастические маты, гимнастические палки, мячи баскетбольные.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Частные задачи** | **Содержание** | **Д** | **Методические указания** |
| **Вводноподготовительная часть** | Настроить учащихся на предстоящую работу    Содействовать формированию правильной осанки, подготовка мышц к предстоящей работе.    Закрепление техники передвиженияПодготовка ССС к более продолжительной нагрузке Восстановление дыхания, подготовка учащихся к ОРУ  Восстановление дыхания   Подготовка поясничного отдела |  1.Построение класса: “Становись!” “Равняйсь!” “Смирно!”Рапорт дежурного.2.Сообщение задач урока: сегодня на уроке мы с вами повторим группировки, перекаты, усовершенствуем технику выполнений акробатических упражнений, повторим игры с баскетбольным мячом и игру на внимание. Повторим строевые упражнения. 3.Техника безопасности на уроках физической культуры по разделу “Гимнастика” Строевые упражнения Перестроение из одной шеренги в два, в три. «Класс, на первый, второй ,рассчитайсь!» «Класс, в две шеренги становись!»«Класс ,в одну шеренгу становись!»«Класс по три ,рассчитайсь!»«Класс, в три шеренги, становись!» «Класс, в одну шеренгу, становись!»“Налево!” «Направо!» «Налево»! “Кругом!” “В обход налево шагом марш!”Класс, в колонну по два, марш!В колонну по одному, марш!В колонну по три,марш!В колонну по одному, марш!Упражнения в ходьбе:– “Руки вверх, ходьба на носках ”;– “Руки за спину, ходьба на пятках”;– “Перекаты с пятки на носок, руки на пояс– “Наклоны вниз, на каждый шаг”;– “Выпады на каждый шаг”.Упражнения в беге:– “Руки на пояс, приставным шагом правым боком”\_ “руки на пояс, приставным шагом -левым боком”– “Бег с прямыми ногами”– “Бег с захлестыванием”– “Бег с высоким подниманием бедра”– “Шагом марш, чаще шаг, реже шаг”– “Раз, два, три, четыре – руки вверх, вдох; раз, два, три ,четыре– руки вниз, выдох!”– “Налево в колонну по два, марш!”-В колонну по одному ,марш!-В колонну по три, марш!В колонну по одному, марш!ОРУ с гимнастической палкой.- По одному, взять гимнастические палки!-Через середину зала в колонну по два, марш!-На месте стой, раз, два!– “На вытянутые руки, в верхнюю часть зала, разомкнись!”-На вытянутые руки, На-лево, на-право Разомкнись!**ОРУ с гимнастической палкой.****И.П.** – основная стойка палка внизу, хват сверху за конец палки. Упражнения выполнять по показу, на счёт1,2,3,4,5,6,7,8.При выполнении упражнений Осанку держим прямо, колени, руки не сгибаем Голова смотрит вперёд, носочки вытягиваем.**1. И.П.** – основная стойка, принять. Упражнение по показу, начинай!1 – руки вперёд2. – подняться на носки, руки верх3 – опуститься на всю ступню, руки назад 4 – руки вниз.5 – руки назад6.-подняться на носки, руки вверх7-опустится на всю ступню, руки вперёд.8 – основная стойка**2. И.П** – стойка ноги врозь, руки вперёд.1-2 – наклон вправо, И.П3-4 – наклон влево, И.П5-6 -наклон вправо, И.П7-8– наклон влево, И.П**3. И.П**– основная стойка, ноги врозь, руки вперёд.1 – поворот направо.2.И.П3.поворот налево4И.П.5– поворот направо6-И.П7-поворот налево8-И.П.**4 И.П** – основная стойка, руки вперёд1-2-наклон вперёд. И.П3-4-Наклон назад, И.П5-6- наклон вперёд .И.П7-8 Наклон назад, И.П**5.**1-Следующее2-упражнение3-махи4-ногами5-6-7-начи8-най!**6.**1-Следующее2-упражнение3-выпады 4-вперёд5-6-7-начи8-най!**7.**1-Следующее2-упражнение3-выпады4-в стороны5-6-7-начи8-най !**8**1-Следующее2-упражнение3-неполное4-приседание5-6-7-начи8-най!**9.**1-Следующее2-упражнение3-полное4-приседание5-6-7-начи8-най!**10**1-Следующее2-упражнение3-прыжки4-через5-палку6-боком7-начи8-най!**11**.1-Следующее2-упражнение3-на4-вдох5-на6-выдох7-начи8-най!Класс, в середину зала сомкнись!В обход Нале, напра-Во, марш!Через середину зала в колонну по одному, Марш!В обход нале-Во, марш!Гимнастические палки поставить на место!На месте, стой, раз, два! | 15 | Посмотреть внешний вид учащихся и их самочувствие        |
|       Руки тянем вышеСпина прямаяСпина прямая, на носок поднимаемся как можно вышеНаклон делаем глубже, спина прямаяРуки на пояс, спина прямаяРуки на пояс, спина прямая, ноги прямые, носки тянемПри беге стараться достать пятками ягодицы одновременно работа рук и ног Руки вверх – вдох; руки вниз – выдохВыполнять упражнение строго под счетДыхание произвольноеДыхание произвольное. Наклон делаем как можно глубжеВыполнять строго под счетДыхание задерживать. Следить за счетомДыхание ровноеВыполнять строго под счётНаклоны делаем глубже.Руки прямые, палка на равнее с грудью.Наклоны делаем глубже.Носки вытягиваем, колени не сгибаем.Колени не сгибаем, достаём дополаНоги выпрямляем, колени не сгибаемСпину держим прямоОсанку выпрямить, колени вместе.Спина прямая. . Руки на пояс, спина прямаяПрыгаем бесшумно.Вдох вытягиваемся на носки,Выдох опускаемся на всю ступню.Строго слушать и выполнять все команды. |
| **Основная часть** |   | **Повторение акробатических упражнений.****1-Что такое упор присев?****2-Группировка?****3-С чего начинаются все акробатические упражнения?****Акробатические соединения**Упражнения выполняются на матах, по сигналу учителя.Выполнить специальные упражнения для мышц шейного отдела, поясничного суставов кистей рук.1.Упор присев спиной вперёд, группировка, перекат назад, выполнить стойку на лопатках, группировка лёжа на спине, встать. Стойка на лопатках. Выполняется из исходного положения, лежа на спине: согнув ноги в коленях, поднять туловище, опираясь на затылок и лопатки; согнуть руки в локтях, упереться ими в поясницу; таз подать вперед, носки оттянуть.2. Кувырок вперед. Группировка в упоре присев, перекат вперед. (слитное выполнение)группировка ,встать.3. Кувырок назад. Из положения седа с наклоном вперед перекат на спину в группировке, в упор на ноги.4 Группировка, перекат на спину. “Мост”. Лежа на спине согнуть ноги, поставив их на пол на ширине плеч; руками опереться за плечами; прогибаясь . разогнуть ноги и руки, голову назад.5.Комплекс упражнений.Упор присев, группировка,(руки на мат)кувырок вперёд, стойка на лопатках ,кувырок назад. встать.**Повторение игры «Поругались, подрались и помирились»****Повторение игры-эстафеты с баскетбольным мячом.****1 ведение мяча****2 ведение мяча, бросок в корзину, ведение до линии передача мяча от груди.****3 передача от груди****4 броски в корзину** | 25 | Отвечать на вопросы учителя. Уметь показывать упор присев, группировку.Выполнить упражнения самостоятельно.Дежурный вытирает мат.Выполнять как диктует учитель. Следить за правильным выполнениемВыполнять в группировке, не опуская рук.Все перекаты и группировки показаны на рисунке.Следить за правильным выполнениВсе акробатические упражнения показаны на рисунках.Упражнения выполняются на матах в одной шеренге. Учитель страхуют их. Обратить внимание на положение головы, круглую спину.Следить за правильной группировкой.Удержать туловище в вертикальном положении  Руки и ноги выпрямлены, проекция головы проходит через площадь опоры рук. Страховка: поддержка под поясницу.Во время игры надо придерживаться некоторых правил баскетбола: нельзя ударять противника по рукам, бегать с мячом и т.д. |
| **Заключительная часть** |   | “Класс! В одну шеренгу становись!”Упражнения для профилактики нарушения осанки : «Индийский танец»Предметом, которым мы будем пользоваться в упражнениях, будет стаканчик из под йогурта.Поставить стаканчик на голову и выполнять на выбор движения из индийского танца под индийскую мелодию.У кого стаканчик продержиться на голове дольше и не упадёт ,у того осанка прямая и он будет победителем этого танца.Даем 3 попытки ,поднять стакан и быстро поставить стакан на голову.Подведение итогов урока. **Игра на внимание «Класс, смирно!»**Выполнить движение рук и ног после слова «класс». Если слово «класс» не сказано, выполнять движение нельзя. Кто выполняет выходит на шаг вперёд**.****Построение**. Класс, смирно!**Подведение итогов.**Какое у Вас самочувствие, не усталина уроке ?Чем мы занимались сегодня на уроке?Понравилось вам или нет? Что понравилось, а что нет?На что нам нужно уделять больше времени на уроке?  **Выставление оценок.** | 5 |  Танцуют под индийскую мелодию «Джимми Джимми»из кинофильма «Танцор-диско» кругу.Спину держать прямо, голова смотрит вперёд.Уметь держать осанку.Следить за вниманием учащихся.Восстанавливать дыхание.**Домашнее задание:** отжимание в упоре лёжа до 10 раз. Упражнения на профилактику нарушения осанки с предметом на голове. |