Урок по физической культуре\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Тема: **Совершенствование элементов гимнастики**

Задачи: Обучающая: обучить элементам гимнастики методом круговой тренировки

Развивающая: развивать быстроты, скорости, ловкости, координации движений

Воспитательная: воспитывать адекватную самооценку личности

Инвентарь: Гимнастические маты, гимнастические скакалки, обручи, малые скамейки, фишки, свисток.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание | Дозировка | ОМУ |
| Подготовительная | 1.Построение учащихся в одну шеренгу. Приветствие. Сообщение задач урока  2.Построение учащихся в одну колонну. Разновидности ходьбы и бега в разомкнутом строю.  -передвижение приставным шагом  левым (правым) боком.  -бег по диагонали с захлёстыванием голени.  -бег с высоким подниманием бедра.  -бег с отведением прямых ног  в стороны.  -бег с отведением прямых ног  вперед (назад).  -подскоки с ноги на ногу вверх.  -упражнения на восстановление  дыхания.  Перестроение класса из колонны по  одному в колонну по четыре.  Общеразвивающие упражнения с  гимнастической скакалкой:  1)И.П.- Осн .стойка, скакалка за головой.  1-левую ногу назад, скакалку  вверх, прогнуться.  2-наклон влево.  3-выпрямиться, скакалку вверх.  4-И.П.  2)И.П.-О.С., скакалка сложена вчетверо за головой.  1-3-пружинистые наклоны вперед.  4-выпрямиться.  3)И.П.- сед ноги врозь. Руки в  стороны, скакалку за голову.  1-2-пружинящий поворот налево.  3-И.П.Тоже в другую строну.  4)И.П.- стойка ноги врозь широкая на  скакалке, концы её в руках.  1-3-глубокие пружинящие  приседания.  4-И.П.  5)И.П.- лежа на животе, руки прямые впереди держат скакалку, сложенную вдвое.  1- отвести прямые ноги назад, одновременно поднять руки вверх, растягивая скакалку, прогнуться.  2-И.П.  6)И.П.- скакалка в руках.  Прыжки через скакалку на обеих ногах вперёд.  7)И.П.- присед, скакалка сложена вдвое  в левой руке.  1-4-прыжки, вращая скакалку в левой руке  вперёд сбоку.  То же, вращая скакалку правой рукой назад.  8)И.П.-О.С., скакалка сзади в опущенных руках  1-4-четыре прыжка на обеих ногах, вращая скакалку назад скрещивая руки спереди.  Обратное перестроение класса из колонны по четыре в колонну по одному, проходя складываем скакалки. | 1-2мин  1мин  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  30сек  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз | Обратить внимание на готовность класса к уроку.  Сохранять дистанцию во время выполнения упражнений.  Туловище прямое.  Пятками касаться ягодиц.  Бедро выносить до прямого угла.  Ноги прямые.  Колени не сгибать.  Помогать руками.  Восстановить дыхание.  Четко выполнить перестроение.  Следить за правильным прогибом.  Ноги не сгибать.  Использовать максимальную амплитуду при повороте.  Натягивать скакалку, руки прямые вперёд.  Больше прогнуться.  Считать кол-во прыжков.  Точно выполнять прыжки  Не наклоняться  вперёд. |
| Основная | Разделить класс на шесть станций. Методика обучения элементам гимнастики методом круговой тренировки.  1 станция - прыжки через гимнастическую скакалку на двух ногах .  2 станция-поднимание туловища из положения лёжа, руки за головой.  3 станция - вращения гимнастического обруча на туловище.  4 станция- сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки.  5 станция - подскоки с ноги на ногу используя опору (гимн.скамейка).  6 станция - И.П.- сед ноги врозь, туловище прямо, руки за головой. Наклоны до касания опоры головой.  Смена станций методом круговой тренировки.  Построение класса в колонну по одному.  Поворот «напра-во!» перестроение в колонну по два для совершенствования элементов акробатики. Подготовить гимнастические маты для занятия акробатикой .  - совершенствование перекатов в группировке.  - совершенствование стойки на лопатках.  - совершенствование перекатов влево, вправо.  -совершенствование мостика из положения лёжа.  - совершенствование акробатических элементов, используя звуковой сигнал (свисток). Один свисток-стойка на лопатках, два свистка –« мост».  Убрать место занятий.  Совершенствование подвижных игр пройденных на уроках физкультуры:  «Вызов номеров». | 30 сек  30 сек  30сек  30 сек  30 сек  30 сек  1мин  1мин  2мин  2мин  2мин  4мин | Максимальная скорость движения.  Головой коснуться колен.  Максимальная амплитуда вращения.  Грудью стараться коснуться колен.  Расслабить живот, тянуться вверх.  Руки прижаты к туловищу.  Следить за техникой выполнения.  Расслабить мышцы живота.  Руками обхватить колени.  Максимально прогнуться.  Следить за точностью исполнения. |
| Заключительная | Построение класса в одну шеренгу. Подведение итогов. Выборочное выставление оценок. Домашнее задание: повторить элементы акробатики. | 5ми | Обратить внимание на технику безопасности.  Организованный уход из спортивного зала. |