**План урока**

**по физической культуре:**

«Совершенствование акробатических упражнений»

**Цель урока:**

*Образовательные* – формировать навыки правильного выполнения физических упражнений; закрепить комплекс упражнений.

*Воспитательные -*воспитать навыки самоконтроля.

*Развивающие -*развивать основные качества (скоростно-силовые, гибкость, ловкость);развивать координацию и внимание.

**Задачи:**

* Совершенствование техники акробатических упражнений;
* Совершенствование техники акробатической комбинации
* Развитие физических качеств, способствовать формированию правильной осанки.
* Формировать правильную осанку
* Прививать интерес к занятиям физической культурой и спортом.
* Создать благоприятные условия для воспитания самоконтроля и самооценки достигнутых результатов.
* Воспитывать у детей  самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма.

**Инвентарь:**

* гимнастические маты;
* баскетбольные и волейбольные мячи;

**Место проведения:** большой спортзал.

**Дата проведения:**

**Преподаватель:** Щелоков А.М.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Название упражнения | Доз-ка | Методические указания |
| 1. | **Подготовительная часть**1. Построение и сообщение задач урока | 1 мин | Дежурный сдаёт учителю рапорт о готовности и посещаемости группы к уроку.  |
|  | 2. Строевые упражнения: - повороты «На-лево! На-право! Кру-гом!» «Разойдись! Становись! » | 2 мин |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Дежурный отдаёт команды.Обратить внимание на внешний вид.Следить за правильностью выполнения.Обратить внимание на осанку: спина прямая, плечи развести назад, подбородок приподнят. |

 |
|  | 3. Разминка:Ходьба: на носках, руки на поясе;- на пятках, руки за спину- на внешних сводах стопы, руки к плечам; - на внутренних сводах стопы, руки за голову- Разминочный бег | 2 мин | Подготовка организма к основной работе. Следить за правильной осанкой студентов: голову держать прямо, плечи развернуть назад в стороны, спина прямая, дыхание не задерживать, соблюдать дистанцию. |
|  | 4. О.Р.У:- вращение головой- вращение в плечевых суставах- рывки руками- махи руками- наклоны в стороны - вращение туловищем- наклоны вперёд- «Перешагивание»- «Мельница»- выпады вперёд- перекаты в стороны - приседание- отжимание от пола- вращение в голеностопном и кистевом суставах- прыжки на левой, правой и обеих ногах | 6 мин8 раз8 раз8 раз8 раз10 раз10 раз10 раз8 раз10 раз8 раз8 раз20 раз10/20 р10 раз8 раз | Спина прямая, выполнять с максимальной амплитудой  Руки прямыеНаибольшая амплитудаНоги прямыеМаксимальная амплитудаТуловище прямое, при касании пола ноги прямыеНаибольшая амплитудаНа носочкахВыше |
|  | 5. С.Б.У:- бег с высоким подниманием бедра- бег с захлёстыванием голени- бег с прямыми ногами вперёд- бег приставными шагами- бег подскоками- бег спиной вперёд- толчковый бег- ускорение  | 3 мин2 сер.2 сер.2 сер.2 сер.2 сер.2 сер.2 сер1 сер. | Чаще, колено вышеЧащеБег с носкаВышеСмотреть через плечоДальшеМаксимальная скорость |
| 2. | **Основная часть**Подводящие упражнения:- перекаты вперёд-назад, лёжа на спине;- перекаты в сторону, обхватив колени;- перекаты с прямыми ногами.Совершенствование упражнений:а) равновесие на одной, выход вперед; б) из положения упор присев два кувырка вперед слитно;в) перекат назад на спину, выход в стойку на лопатках; г) принять положение лежа на спине и выполнить упражнение «мостик»;д) из положения упор присев два кувырка назад, второй кувырок в полушпагат.е) Выполнение акробатических упражнений в комбинации. | 28 мин | Сохранять группировку.Сохранять группировку.Туловище параллельно полу.Сохранять группировку.Туловище прямое.Как можно выше.Сохранять равновесие.Комбинацию выполнять со страховкой, поддержать за поясницу.  |
| 3. | **Заключительная часть**1. Построение, упражнение на расслабление и    восстановление2. Подведение итогов урока3. Домашнее задание | 3 мин | Отметить лучших учениковОценка работы класса и отдельных учащихся.Выполнять упражнения на гибкость и мышцы рук |