**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 мин  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  10 раз  10 раз  10 раз  8 раз  10 раз  8 раз  8 раз  20 раз  10/20 р  10 раз  8 раз | Спина прямая, выполнять с максимальной амплитудой    Руки прямые  Наибольшая амплитуда  Ноги прямые  Максимальная амплитуда  Туловище прямое, при касании пола ноги прямые  Наибольшая амплитуда  На носочках  Выше |
|  | 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 мин  2 сер.  2 сер.  2 сер.  2 сер.  2 сер.  2 сер.  2 сер  1 сер. | Чаще, колено выше  Чаще  Бег с носка  Выше  Смотреть через плечо  Дальше  Максимальная 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    восстановление 2. Подведение итогов урока 3. Домашнее задание | 3 мин | Отметить лучших учеников  Оценка работы класса и отдельных учащихся.  Выполнять упражнения на гибкость и мышцы рук |