Тема: кувырок назад

Задачи урока:

1. Обучать технике кувырка назад.
2. Совершенствовать акробатические упражнения )кувырок вперёд, стойка на лопатках)
3. Разучить игру-эстафету «Гонка мячей»
4. Развивать координационные способности

Инвентарь: гимнастические маты, волейбольные мячи

Место проведения:спортивный зал

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка, мин. | Организационно-методические указания |
| 1 | 2 | 3 |
| I. Вводная часть.  1. Построение  2. Ходьба:  1) на носках  2) на пятках;  3) высоко поднимая колено;  4) сгибая ноги назад.  3. Бег:  1) обычный  2) приставными шагами  4. Ходьба.  5. Комплекс ОРУ на матах (ковриках)  .  II. Основная часть.  1.Акробатические упражнения:  1) кувырок вперед (совершенствование)  2)стойка на лопатках  3)переворот назад из и.п. Стойка на лопатках  4)кувырок назад  5) слитно 2-3 кувырка вперёд  2. Игра-эстафета «Гонка мячей»  III. Заключительная часть   1. Игра "Так и так» 2. Построение. Подведение итогов урока. | 0,5-1  2  3  1  3  7 | Приветствие, сообщение задач урока.  Наличие формы в соответствии с занятиями в зале.  Дистанция два шага.  Руки в стороны, спина прямая, голову поднять, смотреть вперёд, ноги в коленях не сгибать.  Руки за голову, локти развести в стороны, лопатки соединить, вперед не наклоняться, шаг короткий.  Руки на пояс, назад не отклоняться, спина прямая.  Руки на пояс, вперед не наклоняться.  Темп медленный, в затылок друг другу. Дистанция два шага.  По сигналу учителя - остановка, второй сигнал - продолжать бег (свисток, хлопок, поднятая и опущенная рука и т. д.).  Правым и левым боком, руки произвольно, выпрыгивать повыше.  Восстановить дыхание.  ***См. Приложение***  Класс делится по два человека  X X X  X X X   |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | |  |  |  |  |  |  |   Выполняют по очереди.  Обратить внимание на упор на руки; округлую спину; голову на грудь; толчок ногами.  Из исходного положения упор присев  Руки под спину  Вернуться в исходное положение  Из и.п. стойка на лопатках, опустить ноги назад, руки поставить за голову и перевернуться, встав на колени. Голова на грудь, спина прямая.  Из и.п.- упор присев спиной к гимнастическому мату.  Отталкиваясь руками и ногами, перекат назад в группировке (спина круглая, голову на грудь), руки за голову ( как на «мостике»), отжимаясь, перевернуться через голову (упор на руки), встать на ноги (для не освоивших на колени)  Заострить внимание на отталкивание руками от мата.  Класс делится на две группы   |  |  |  | | --- | --- | --- | |  |  |  |   X X X   |  |  |  | | --- | --- | --- | |  |  |  |   X X X  Соблюдать дистанцию в один кувырок  Обратить внимание на упор руками, толчок ногами, округлую спину, голову опускать на затылок  См. приложение  См. приложение |

Приложение:

1. Комплекс ОРУ на матах
2. Упражнение «Хлопок»

И.п.- лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки». Хлопок руками впереди, руки в «крылышки», вернуться в и.п. (повтор 2-4 раза)

2) Упражнение «Самолёт»

И.п.- лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, развести руки в стороны, задержаться в одном положении на счёт 2-4-6-8-10, вернуться в и.п. (повтор 2-4 раза)

Стихотворное сопровождение : Руки в стороны, и вот

Мы летим, как самолёт.

3)Упражнение «Окошко»

И.п.- лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, вытянуть руки вверх, пальцы сцеплены в замок, задержаться в этом положении на счёт 2-4-6, вернуться в и.п. (повтор 2-4 раза)

Стихотворное сопровождение: Сделаю окошечко

И посмотрю немножечко

4)Упражнение «Кулачки»

И.п.- лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, вытянуть руки вперёд. Сжимать и разжимать кулаки на счёт 2-4-6-8-10, вернуться в и.п. (повтор 2-4 раза)

5)Упражнение «Кружочки»

И.п.- лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки к плечам. Круговые движения локтями вперёд (4 раза) и назад (4 раза), вернуться в и.п.. (повтор 2-4 раза)

6)Упражнение «Движения руками»

И.п.- лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки к плечам- руки в стороны-руки к плечам, вернуться в и.п.

Стихотворное сопровождение: Упражнения руками делать мы умеем

Чтобы силы укрепить -сил мы не жалеем

7)Упражнение на общее расслабление мышц «Морская звезда»

И.п.- лёжа на спине, принять позу морской звезды. В таком положении находиться 1 мин

2.Игра-эстафета «Гонка мячей»

Играющие, разделившись на две команды, становятся в две шеренги лицом друг к другу. У первых игроков –по волейбольному мячу. По сигналу учителя первые игроки передают мячи своим соседям, те - следующим, и так до конца шеренги. Последние, получив мячи, бегут сзади своих шеренг, становятся первыми и начинают передавать мячи по шеренгам в том же порядке. Игра заканчивается, когда игроки, начавшие игру, окажутся в шеренгах последними и , получив мяч от соседа, прибегут на своё место. Побеждает команда, закончившая передачу первой.

Вариант: мяч передавать в положении сидя

3.Игра «Так и так»

Учитель, делает различные движения и говорит «Так», учащиеся повторяют эти движения. Но если учитель, делая движение, говорит «и так», никто из учащихся не должен повторять это движение. Тот , кто ошибётся, получит штрафное очко. (каждая шеренга-команда). Судьи, из числа учащихся, подсчитывают допущенные в командах ошибки.