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. Построение2. Ходьба: 1) на носках2) на пятках; 3) высоко поднимая колено; 4) сгибая ноги назад. 3. Бег:1) обычный2) 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 назад5) слитно 2-3 кувырка вперёд2. Игра-эстафета «Гонка мячей»III. Заключительная часть1. Игра "Так и так»
2. Построение. Подведение итогов урока.
 | 0,5-123137 | 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 присевРуки под спинуВернуться в исходное положениеИз 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 XСоблюдать дистанцию в один кувырокОбратить внимание на упор руками, толчок ногами, округлую спину, голову опускать на затылокСм. приложениеСм. 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.