**Тема урока**

**Гимнастика с элементами акробатики.**

**Цели урока**

Научить кувырку вперёд, назад и стойке на лопатках.

Научить выполнять акробатические элементы в связках.

**Задачи урока**: - способствовать развитию физических качеств методом круговой тренировки;

- закрепить технику выполнения основных акробатических элементов: кувырка вперёд, назад, стойка на лопатках, мост;

- составление и выполнение упражнений в связке;

- воспитание дисциплинированности, ответственности и взаимовыручки, самостоятельности.

**Тип урока:** обучающий, закрепляющий

**Место проведения:** спортивный зал.

**Инвентарь:** гимнастические маты, набивные мячи весом 1 кг, гимнастические скамейки, скакалки, навесные перекладины.

**Время урока**: 45мин.

Класс: 5-Б

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание урока | Дозировка | Методические указания |
| 1 | **Подготовительная часть урока:**  Построение, приветствие, сообщение задач урока.  Упражнения на осанку:  а) Руки на пояс - ходьба на носках;  б) Руки за головой в замке - ходьба на пятках.  Разминочный бег по кругу.  Ходьба с восстановлением дыхания:  руки через стороны вверх - вдох; вниз - выдох.  Комплекс ОРУ (на месте):   1. И.п. – ноги врозь, руки на пояс. Повороты головы поочередно направо – налево. 2. И.п. – ноги врозь, руки на пояс. Наклонить голову вперед, и ведем подбородком по груди от левого плеча до правого и наоборот. 3. И.п.- ноги врозь, руки прямые впереди на уровне глаз. 1-4 круговые вращения кистями внутрь, 1-4 наружу. 4. «Круговые вращения локтями». И.п. - руки у плеч: 1-4- круговые вращения локтями вперёд; 1-4-назад. 5. «Рывки руками». И.П.- правая рука вверху, левая внизу: 1-2-рывки руками, 3-4-смена положения рук. 6. И.п. – ноги врозь, руки за голову в замок. Круговые движения тазом, перенося вес тела с одной ноги на другую: 1-2- в правую сторону, 3-4-в левую. 7. И.п. – ноги врозь, правая рука вверх, левая внизу. 1-2 наклон туловища в левую сторону, 3-4 тоже в другую сторону (смена положения рук). 8. И.п. – ноги поставить крест-накрест, стопы параллельно. 1-3 - пружинящие наклоны вперед, касаясь руками пола, 4-прогнуться назад. 9. И.п. – широким шагом вперед сделать выпад правой ногой. Руками опереться о правое колено. Проделать несколько пружинящих движений вверх-вниз - смена положения ног прыжком. 10. И.п.- присесть на левом носке, правую ногу в сторону отвести на носок, руками коснуться пола. Смена исходного положения с одной ноги на другую. | **10-12мин.**  по 0,5 круга  3-5 кругов  7-8 раз  5-6 раз  5-6 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  4-6 раз  4-6 раз | Обратить внимание на внешний вид уч-ся.  Следить за осанкой: плечи расправить, смотреть вперед, живот подтянуть.  Темп бега - средний, бежать с носка. Следить за интервалом.  Вдох глубокий через нос.  Слушать счёт.  Движения локтями шире.  Рывки резче, руки прямые, слушать счёт.  Движения локтями шире.  Рывки резче, руки прямые, слушать счет.  Плечи стараться держать неподвижно.  Наклоны ниже, ноги прямые.  Наклоны ниже, ноги прямые.  Выпады глубже, сзадистоящая нога прямая.  Туловище вертикально. |
| 2 | **Основная часть урока:**  1. Распределение учащихся на отделения по 4-5 человек. Выполнение заданий на различные группы мышц методом круговой тренировки.  Учащиеся занимают рабочие места по станциям.  1-я станция-сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки;  2-я станция - поднимание туловища из положения лежа на спине;  3-я станция – прыжки через скакалку;  4-я станция – подтягивание на низкой перекладине в висе лежа;  5-я станция – подтягивание в висе;  поднимание ног до угла 90\* в висе на гимнастической стенке;  2. Совершенствование ранее изученных акробатических элементов:  а) Перекаты в группировке из и.п.-упор присев.  б) Кувырок вперёд в группировке.  в) Кувырок назад.  г) Стойка на лопатках (из упора присев, перекатом назад стойка на лопатках)  д) «Мост» из положения лежа  3. Обучение выполнению связки из освоенных элементов:   1. два кувырка вперед слитно; 2. кувырок назад - стойка на лопатках; 3. кувырок вперед - стойка на лопатках; 4. стойка на лопатках - мост | **27-30 мин**  10-12 мин  5-15 раз  15 раз  30-45 раз  5-10 раз  5 раз  10-15 раз  8-10 мин  по 3-5 раз  5-7 раз  5-7 раз  5 раз по 5 сек  2-3 раза  10-12 мин | Ноги прямые, руки за голову в замок.  Подбородок подводить к груди, каждый раз приходить в упор присев.  Выполнять кувырок из упора присев, не забывать про группировку.  Руки ставить у головы на мат, голову  подгибать под себя.  Туловище держать прямо, носки вытянуть, локти широко не расставлять, ноги прямые.  Следить за техникой выполнения каждого элемента. |
| 3 | **Заключительная часть урока:**  Уборка инвентаря на свои места.  Построение в одну шеренгу.  Подведение урока, выставление оценок за урок.  Домашнее задание: прыжки со скакалкой . | **3-4 мин**  1-2 мин  2-3 мин | Прыжки со скакалкой 25-30 раз |