# Преподаватель Гончаров Евгений Борисович

*ФИО*

# Проект урока физкультуры

**по программе "Физическая культура. Гимнастика"**

**Тема урока**[**1**](#_bookmark0)**:** «Техника выполнения

акробатических упражнений»

**\_ Группа:2 курс \_**

Запланированный

* результат: Повторение правил безопасного поведения на уроках гимнастики в спортивном зале;
* Совершенствование выполнения строевых упражнений;
* Совершенствование техники выполнения кувырков вперед и назад.

# Оборудование, предметы: Свисток, гимнастические маты, гимнастические скамейки, ветошь. \_

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Части урока и их продолжительность | Частные задачи к конкретным видам упражнений | Содержание урока | Дозировка | Организационно- методические указания |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **1**  **В**  **В**  **О**  **Д**  **Н**  **О**  **-**  **П**  **О**  **Д**  **Г**  **О**  **Т**  **О**  **В**  **И**  **Т**  **Е**  **Л**  **Ь**  **Н**  **А**  **Я**    15  минут | Сформировать осмысленное и ответственное отношение к учебной деятельности на уроке | 1. Организационный вход в спортивный зал. | 1 мин | Обратить внимание на внешний вид и на готовность к уроку. |
| 1. Построение в шеренгу, сдача рапорта. | Правильное выполнение команд: «Становись», «Равняйсь», «Смирно». Выявление больных и освобожденных. |
|  | Тема и цель урока: |  |  |
|  | Повторение правил по технике безопасности на уроках гимнастики в спортивном зале. | 1 мин | Рассказ должен быть содержательным (возможен вариант: вопрос-ответ) |
| Совершенствование выполнения строевых упражнений | Повороты на месте: «Налево», «Направо», «Кругом». | 1 мин | Обратить внимание на сложность совместных действий. Следить за четкостью выполнения команд. Исправлять ошибки. |
| Развивать способность сохранять заданный темп движений | Ходьба по залу с заданиями на осанку, с изменением положения рук:  1) на носках, руки вверх;  2) на пятках, руки к плечам;  3) перекатом с пятки на носок, руки на пояс;  4) спортивная ходьба с переходом на медленный бег, руки согнуты в локтях и прижаты к телу. | 1 мин | Обратить внимание на осанку при выполнении упражнений, соблюдение дистанции (на вытянутую вперед руку). |
| Развивать быстроту двигательной реакции и движений в беге | Бег на носках с изменением направления движения: противоходом, «змейка», по диагонали. | 2 мин | Дышать равномерно, вдох носом, выдох свободный. |
|  | Ходьба, восстановление дыхания. |  | Следить за равнением и дистанцией. |
| Развивать быстроту двигательной реакции и движений | Упражнения в движении: | 3 мин | Выполняется по сигналу |
| а) упражнения для рук и плечевого пояса | 5-6 раз | Руки через стороны вверх - вдох, наклон – руки вниз – выдох. |
| б) махи прямой ногой на каждый шаг, руки вперед | 5-6 раз | Мах прямой ногой, опорную ногу в колене не сгибать. |
| в) махи согнутой ногой, руки к плечам | 5-6 раз | Мах согнутой правой ногой к локтю левой руки и наоборот |
| Формировать практический опыт коллективных отношений | Перестроение через середину зала из колонны по одному в колонну по два поворотом налево в движении |  | Следить за равнением. |
| Содействовать увеличению эластичности мышечной ткани и подвижности в суставах | Общеразвивающие упражнения на месте (ОРУ): | 6 мин | Выполняются под счет учителя |
| И.п. Ноги на ширине плеч, руки на пояс, наклоны головы вправо-влево-вперед-назад. | 3-5 раз | Выполнять медленно. |
| Упражнение для плеч: и.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены вниз поднимание – опускание плеч (одновременно, попеременно). | 8-9 раз | Следить за осанкой и дыханием. |
| И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны туловища вправо-влево-вперед-назад. | 8-9 раз |  |
| И.п.- ноги вместе, руки вдоль туловища. Из упора присев придти в упор стоя согнувшись (выпрямить ноги), затем в упор присев и вернуться в и.п. | 5-6 раз |  |
| **11**  **О**  **С**  **Н**  **О**  **В**  **Н**  **А**  **Я**  26 минут |  | Подготовка места для занятия (разложить маты) | 1 мин | Ученики парами берут по одному мату и укладывают их дорожкой |
|  | Кувырки вперед и назад | 5 мин | Ученики встают по два около каждого мата с одной стороны. |
| Содействовать увеличению эластичности мышечной ткани и развитию гибкости | 1. Подводящие упражнения: 2. «Лодочка» - и.п. лежа на животе, руки вперед, приподнимать от пола голову, грудь, прямые руки и ноги. | 5-6 раз | Следить, чтобы ноги и руки не сгибали. |
| 1. «Рыбка» - и.п. лежа на животе, согнув ноги в коленях, стараться дотянуться до головы носками ног, образуя кольцо. | 5-6 раз | Руки согнуты в локте на уровне груди. При выполнении упражнения руки выпрямлять. |
| 1. «Улитка» - и.п. лечь на спину, руки вдоль туловища. Поднять прямые ноги и завести их за голову, коснуться пола ступнями подальше за головой. Задержаться, вернуться в и.п. | 5-6 раз | Нельзя переворачиваться через голову. Темп медленный. |
| 1. И.п - лечь на спину, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях. Поднять ноги и завести их за голову, коснуться мата коленями. Задержаться, вернуться в и.п. | 6-7 раз |
| 1. И.п.- упор присев с опорой руками впереди стоп. Перекат назад подтягивая колени руками к груди (хват руками за голень, ниже коленного сустава), и.п. | 7-8 раз | Упражнение выполняется стоя спиной к мату. |
| Совершенствование техники отталкивания | 1. И.п. упор присев с опорой руками впереди стоп на расстоянии 30-40 см, выпрямляя ноги, перенести вес тела на руки, затем вернуться в и.п. | 1 мин | Внимание учащихся обращать на то, чтобы голова была прижата к коленям, а подбородок к груди как можно ближе. |
| Развитие силы, гибкости и ловкости.  Проверить умение ставить руки при кувырке назад | 1. Кувырок вперед. Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 30-40 см), выпрямляя ноги, перенести вес тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и перевернуться через голову. Коснувшись лопатками мата, сгруппироваться и, сделать перекат вперед, принять положение упора присев. | 5 мин | Внимание учащихся обратить на то, чтобы голова не касалась пола, подбородок был прижат к груди, толчок ногами был направлен не вверх, а вперед. Объяснить, что  выполнение кувырка вперед достигается энергичной плотной группировкой и быстрой подачей вперед плеч в момент его завершения. |
| 1. Кувырки вперед слитно. Из упора присев руки впереди, выполнить 2-3 кувырка вперед в упор присев, встать. | 4 мин | Кувырки выполнять поточным способом. Следить за основной стойкой, подходом к мату, упором присев. Исправлять ошибки. |
| 1. Кувырок назад. Из упора присев (руки впереди стоп на расстоянии 15-30 см) перекат назад в группировке, поставить руки на мат на уровне головы (пальцы к плечам), опираясь ими, перевернуться через голову (не разгибая ног) и прийти в упор присев. | 5 мин | Следить за выходом из кувырка и группировкой, чтобы подбородок был прижат к груди. Исправлять ошибки. |
| 1. Кувырок вперед и назад слитно. Из упора присев выполнить кувырок вперед в упор присев, не разворачиваясь выполнить кувырок назад в упор присев. | 5 мин | Следить за правильностью выполнения кувырков. |
| **111 ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ**  4 минут |  | 1. Уборка места занятий. | 1 мин | Ученики парами берут по одному мату и укладывают их друг на друга в углу зала |
| Подвести итоги учебной деятельности учащихся на уроке в целом и сообщить домашнее задание – развивать силу мышц разгибателей рук | 1. Построение. Команда «В общий строй становись». | 30 сек | Место определено заранее. |
| 1. Подведение итогов, оценка учащихся. | 1 мин | Оценивать позитивно и тактично. |
| 1. Дать домашнее задание. | 1 мин | Индивидуально, коротко. |
| 1. Организованный уход. | 30 сек |  |

Подпись: Гончаров Е.Б.