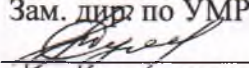


«Утверждаю»  
Зам. дир. по УМР  
  
Сумарокова О.Ю.

### План урока по теме: «Гимнастика».

*Цель урока.* 1. Содействие формированию всесторонне развитой личности в процессе физического совершенствования.

2. Формирование важных двигательных умений, навыков и вооружение специальными знаниями.

*Задачи.* 1. Совершенствование и учет техники выполнения акробатического соединения.

Совершенствование техники выполнения упражнений в равновесии.

2. Развитие физических качеств: силы, гибкости, координации, ловкости.

3. Воспитание трудолюбия, взаимопомощи, дисциплинированности, интереса к занятиям физическими упражнениями.

*Инвентарь:* Тип урока: учебно-тренировочный.

*Оборудование:* маты гимнастические, DVD, обручи, мячи резиновые, скакалки.

*Форма:* комбинированный урок.

*Методы объяснения:* объяснительно-демонстративные, практические.

*Ход урока:*

1. Орг. момент.

- Сообщение целей, темы и задач урока.
- Проверка явки учащихся и наличие спортивной формы.

Вид деятельности	Дозировка	Методические указания
1. Подготовительная часть	10-12 мин.	
Построение.	30 сек.	
Сообщение задач урока.	4 мин.	
Разминка:	2 мин.	Различные виды бега: - бег 3 круга; - бег змейкой; - бег по линиям (разметка волейбольной площадки) змейкой: по лицевым линиям - приставными шагами, по остальным - спиной вперед; - чередование бега спиной вперед и обычного бега. Упражнения с мячами (жонглирование): - перекидывание с руки в руку; - наклоны с мячом; - вращения вокруг талии; - выпады со сменой ног с проносом мяча; - восьмерки; - перехваты мяча под ногами; - перекидывания из-за спины.

Обычный бег.	4мин.	Обратить внимание на правильность дыхания. При беге змейкой обратить внимание на момент разворота, чтобы не было столкновений.
	8–10 мин.	Движения приставными шагами без выпрыгивания вверх – скользящие движения. Комплект ритмической гимнастики. Следить за осанкой и правильностью выполнения.
2. Основная часть.	20-25мин.	=Совершенствование и учет акробатического соединения:
	8–9 мин.	И.п. – о.с., шагом одной –равновесие, выпад вперед другой – кувырок вперед, кувырок назад в стойку на лопатках прогнувшись, перекат вперед в сед углом руки в стороны, встать ноги скрестно, поворот кругом – прыжком ноги врозь, Кувырок выполнить в группировке. руки вверх, «мост» – встать. «Мост» выполнить с помощью соединения.
	8–9 мин.	= Совершенствование техники выполнения упражнений в равновесии: И.п. – о.с. боком к бревну. вскок на бревно, руки вверх, шагом одной – равновесие, руки в стороны, шагом другой, поворот на 1800, руки в стороны – вниз . Выполняется на бревне высота (30–50 см). приставить свободную ногу и 2–3 прыжка с продвижением вперед, руки производно, Свободная нога (стопа) прижата к колену опорной ноги. шагом одной сед углом, встать, Держать угол, руки в стороны. толчком двумя соскок прогнувшись, руки вверх.
	8–9 мин	Соскок «мягкий», ноги вместе. = Развитие двигательных качеств. Упражнения художественной гимнастики (один предмет по выбору). а) Скакалка: махи и круги скакалкой справа, слева, над головой, прыжки на двух ногах, вращая скакалку вперед и назад,



<p>3. Заключительная часть. Построение. Подведение итогов. Корректирующие упражнения на осанку и восстановительные перед следующими уроками по расписанию. Выставление оценок за работу на уроке. Отметить лучших, д/задание, организованный выход из зала.</p>	8–9 мин	<p>прыжки на левой и правой поочередно сгибая свободную ногу вперед.</p> <p>б) Мяч: броски и ловля мяча двумя руками, переброска мяча из одной руки в другую, держа в стороны, перекаты мяча.</p>
	8–9 мин.	<p>в) обруч: вращения обруча на кисти по часовой стрелке и против нее, тоже с перехватом другой рукой, тоже легким броском на другую руку, высокие броски обруча после вращения и ловля за нижний край. Вращение выполняется в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях.</p>
	2-3мин. 1круг 30сек. 10раз	<p>Упражнения на осанку:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба с кубиками на голове;</li> <li>- висы на шведской стенке;</li> <li>- приседания около шведской стенки (не отрывая плечи и голову).</li> </ul> <p>Домашнее задание: Составить комбинацию с любым предметом по выбору.</p>

Руководитель физического воспитания



/Митрюшкина С.Ю./