**10 класс Тема урока:** Гимнастика . Акробатика. № урока

**Цели урока**:

1. Овладение элементами акробатики, дальнейшее их совершенствование.   
2. Формирование практических умений.   
3. Повторение перекатов в группировке.   
4. Дальнейшее обучение кувыркам вперёд и назад.   
5.Укрепление мышц пресса.

**Задачи урока:**

**1. Образовательные:**

1.  Дальнейшее повторение и совершенствование лазании по канату , три вида отжиманий от гимнастических скамеек. .   
2.  Отработать чёткость выполнения 2-3-х кувырков слитно в группировке.

3. Развитие гибкости, силы, координации.

**2. Воспитательные:**

1. Воспитывать аккуратность, артистичность, умение выполнять коллективные действия.   
2. Воспитание чувства взаимопомощи и поддержки, терпимого отношения друг к другу.

**3. Оздоровительные:**

1. Формирование правильной осанки.   
2. Развитие силы, гибкости, ловкости.   
3. Прививать интерес к систематическим занятиям физкультурой.

**Тип урока:**совершенствование.

**Место проведения:**спортивный зал школы.

**Инвентарь:**гимнастические маты, гимнастические скамейки, свисток, канат .

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание урока** | **Дозировка** | **Организация и методика** |
| I | **Подготовительная часть:** | 12-14 мин. | Обратить внимание на внешний вид и на готовность к уроку. Построение класса, сообщение задач урока, повторение Т/Б на занятиях по спортивной гимнастике. |
|  | Вход в спортивный зал, построение в шеренгу, приветствие, расчёт по порядку. | 2мин. |  |
|  | Тема и цель урока. |  |  |
|  | Ходьба по залу с заданиями на осанку, с изменением положения рук:  а) на носках,  б) на пятках,  в) перекат с пятки на носок,  г) спортивная ходьба с переходом на медленный бег. Строевые упражнения на месте:  Повороты направо, налево, кругом, перестроения в две и три шеренги. | 1мин. | Следить за осанкой и соблюдать дистанцию. |
|  | Бег на носках с изменением направления движения («змейка»). Бег:  - обычный  - с высоким подниманием бедра  - с захлёстыванием голени назад  - приставным шагом руки на поясе (левым, правым боком)  - спиной вперёд.  - змейкой  - обычный  - переход на шаг  Перестроение в две шеренги | 2 мин. | Дышать равномерно. Вдох носом, выдох свободный. |
|  | Ходьба, восстановление дыхания. .Ходьба:  - на месте:  - в движении по залу:   * на носках руки в стороны, * на пятках руки за голову, перекатом с пятки на носок руки на поясе, * на внешней стороне стопы руки на поясе, * в полу - приседе руки на поясе |  | Следить за равнением и дистанцией. |
|  | Упражнения в движении: | 3-4 мин. |  |
|  | а) упражнения для рук и плечевого пояса, | 6-8раз. | Руки через стороны вверх – вдох, наклон – руки вниз выдох. |
|  | б) наклоны к прямой ноге на каждый шаг (ногу ставить на пятку) | Отведение прямых рук и согнутых, руки на уровне груди. |
|  | в) выпады поочередно левой и правой ногой с пружинящим покачиванием | Сзади стоящая нога прямая, руки на колено впереди стоящей ноги. |
|  | г) махи согнутой и прямой ногой на каждый шаг. | 10-12 раз. | Мах прямой ногой, опорную ногу в колене не сгибать. |
|  | Перестроение через середину зала в колонну по 3. |  | Следить за равнением. |
|  | Общеразвивающие упражнения на месте (ОРУ): |  |  |
|  | И.п.ос. ноги на ширине плеч, руки на пояс наклоны головы вправо-влево-вперёд-назад. | 3-5 раз. | Следить за осанкой и дыханием. |
|  | Упражнение для плеч и.п.о.с. – ноги на ширине плеч, руки опущены вниз поднимание – опускание плеч. | 4-6 раз. |
|  | И.п.о.с.- ноги на ширине плеч наклоны туловища вправо – влево – вперёд -назад | 4-6 раз. |
|  | Приседания | 20 раз | Глубокие приседания с прямой спиной, руки за головой. |
| 2 | **Основная часть урока:** |  |  |
|  | Лазание по пластунски. Повторение кувырков вперёд и назад |  | Упражнение выполняется в плотной группировке. Следить за выходом из кувырка и группировкой. |
|  | лазание по канату в три приёма. |  |  |
|  | три вида отжиманий от гимнастических скамеек. | 1. сгибание рук в упоре на скамейке,  2. в упоре спиной к скамейке.  3. ноги на скамейке, руки в упоре на полу. |
|  | подтягивания на низкой перекладине. | Выполнять хватом сверху в висе стоя. М – 10 раз, Д – 8 раз.3 подхода |
|  | Развитие мышц брюшного пресса | Положение лёжа на спине-руки за головой 2 подхода по 30 раз |
|  | Уборка места занятий. |  |
|  | Разминочная игра с волейбольным мячом | Передачи приёмы мяча |
|  | Игра волейбол |  |
| 3 | **Заключительная часть:** |  |
|  | Подведение итогов урока. | 5-7 мин. |  |
|  | Релаксация - лежа на гимнастических матах расслабляем задействованные на уроке мышцы рук и спины |  |  |
|  | Построение. Выход из зала. |  |  |