Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 5

**Методическая разработка по учебному предмету «Физическая культура»**

**Раздел программы «Гимнастика»**

**Тема урока:** «Акробатические упражнения: подъем туловища из положения лёжа на спине и животе».

Разработал: Учитель физической культуры

Ричковская О.Н.

г. Пыть-Ях, 2024 год

**Конспект урока по физической культуре**

**Раздел.** Гимнастика

**Тема поведения:** Акробатические упражнения: подъем туловища из положения лежа на спине и животе

**Класс:** 2

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь:** гимнастические маты

**Задачи урока:**

- закрепление техники элементов акробатики, дальнейшее её совершенствование;

- развитие у учащихся гибкости, ловкости, силовой выносливости и координационных способностей;

- воспитание дисциплинированности и чувства взаимопомощи и поддержке в коллективе, умения выполнять коллективные действия;

- коррекция плоскостопия;

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Части**  **урока** | **№**  **п/п** | **Содержание** | **Дози-**  **ровка** | **Методические**  **указания** |
| **П**  **О**  **Д**  **Г**  **О**  **Т**  **О**  **В**  **И**  **Т**  **Е**  **Л**  **Ь**  **Н**  **А**  **Я**  **(15мин)**  **П**  **О**  **Д**  **Г**  **О**  **Т**  **О**  **В**  **И**  **Т**  **Е**  **Л**  **Ь**  **Н**  **А**  **Я**  **О**  **С**  **Н**  **О**  **В**  **Н**  **А**  **Я**  **(25мин)**  **О**  **С**  **Н**  **О**  **В**  **Н**  **А**  **Я** | 1  2  3  4  5  6 | Построение  Приветствие  Сообщение задач урока  **Разминка:**  ходьба: - обычная,  - на носках,  - на пятках,      - выпады,    бег: - медленный бег,      - с высоким подниманием бедра,    - с захлёстом голени,      - на прямых ногах.  **Общеразвивающие упражнения**  (Комплекс №1-без предметов)  **1)** И.п.-О.с 1-2-руки вверх через стороны,  3-4 вниз  **2)** И.п.-О.с 1-поворот головы вправо,  2-И .п;  3-поворот головы влево;  4-И.п.  **3)** И.п.-О.с. 1-4-круговые вращения головой вправо, 5-8 влево.  **4)** И.п.-ноги вместе, руки к плечам  1-4 круговые вращения плечами вперёд,  5-8 назад.  **5)** И.п.-руки перед грудью.  1-2 два рывка перед грудью;  3-4 руки в стороны с поворотом вправо, влево.  **6)** И.п.-ноги на ширине плеч, руки на поясе;  1-2 два наклона вправо;  3-4 два влево.  **7)** И.п.-ноги на ширине плеч, руки на поясе;  1-2 два поворота туловища вправо,  3-4 влево.  **8)** И.п.-ноги на ширине плеч, руки на поясе;  1-3 три наклона вниз,  4-И.п.  **9)** И.п.-ноги вместе, руки на поясе - прыжки на двух ногах  **10)** Ходьба на месте  **Упражнения на матах**  - группировка: сидя, в приседе, на спине лёжа;  - перекаты назад-вперёд в группировке: из положения сидя, из упора присев.  - стойка на лопатках перекатом назад из упора присев (стойка с согнутыми ногами, стойка с прямыми ногами со страховкой и без страховки).  - упражнения для мышц брюшного пресса:  1 – поднять правую ногу до прямого угла,  2 – поднять левую ногу до прямого угла.  3 – опустить правую ногу,  4 – опустить левую ногу.  - упр. для мышц спины: лёжа на животе поднимание прямых ног и рук одновременно (лодочка). | 3-4 раза  2-3 раза  5-6 раз  5-6 раз  5-6 раз  5-6 раз  5-6 раз  15 раз  5-7 раз  5-7 раз  5 раз  8-10 раз  5-7 раз | Руки на поясе  Руки к плечам, спина  прямая  Равномерный,  соблюдать дистанцию  Вперёд сильно не  Наклоняться  Спина прямая  Глубокий вдох и полный выдох  Руки на уровне плеч  Ноги в коленях не сгибать  Стопы от пола не отрывать  Ноги в коленях не сгибать  Выпрыгнуть как можно выше  Захват кистями за голени, колени к плечам, локти прижаты к бёдрам, спина округлена, голова наклонена вперёд***.***  Выполнить перекат на круглую спину, опуская при этом голову на грудь.  Из упора присев перехватить руки на середину голени и выполнить перекат назад. Коснувшись лопатками пола упереться руками в поясницу, выпрямить ноги. Туловище должно быть прямым, локти широко не разводить.  Ноги поднимать и опускать прямые  Прогнуться в спине, зафиксировать положение 3 сек. |
| **О**  **С**  **Н**  **О**  **В**  **Н**  **А**  **Я** | 7 | **КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА**  1-перекаты  2-упор присев, упор лёжа  3-лодочка  4-приседания  4 станции:   1. И.П. - группировка сидя - перекаты назад-вперёд в группировке. 2. И.П. - упор присев – упор присев, упор лёжа прыжком. 3. И.п – лёжа на матах на животе поднимание прямых ног и рук одновременно (лодочка). 4. И.п – руки за головой - приседания   Класс делится на 4 отделения, каждое отделение располагается на одной из станций, по первому сигналу свистка все одновременно начинают выполнять задание на своих станциях, по второму сигналу заканчивают, переходят на следующую станцию против часовой стрелки и ждут сигнала для начала второго упражнения и т.д.  Отдых между сериями – упражнения для коррекции плоскостопия.  И.п. – сидя на полу, упор сзади, ноги прямые на ширине плеч.  - с напряжением натянуть носки на себя, от себя;  - максимальное разведение и сведение носков;  - круговые вращения в голеностопных суставах внутрь и наружу (правой, левой ногой попеременно) | 15 сек. выполнение упражнения на станции, через 20 сек отдыха, во время отдыха переход на следующую станцию. Всего круга, отдых между кругами 2 минуты.  3 раза  По 3 раза  По 3 раза | Во время упора лёжа спина и ноги образуют прямую линию  Прогнуться в спине, зафиксировать положение 3 сек  Локти в стороны, спина прямая  Пятки от пола не отрывать  Выполнять с максимальной амплитудой |
| **З**  **А**  **К**  **Л**  **Ю**  **Ч**  **И**  **Т**  **Е**  **Л**  **Ь**  **Н**  **А**  **Я**  **(5мин)** | 8  9  10 | Построение  Упражнения на дыхание, расслабление.  И.п. – о.с  1 - руки вверх,  2 - и.п.  И.п. – о.с  1 – поднять плечи,  2 – опустить плечи  И.п. – стоя, кисти, сжатые в кулаки под подбородком  1-3 – с силой давим подбородком на кулаки,  4 – расслабиться.  И.п. – стоя, ладонями обхватить щёки, шею  1-3 – поворот головы вправо, влево,  4 – расслабиться  Подведение итогов урока, выставление оценок, домашнее задание | 3 раза  3 раза  3 раза  По 2 раза в каждую сторону | 1-вдох, 2-выдох.  1-вдох, 2-выдох.    Преодолеть сопротивление  рук |