

Современный урок по
физической культуре
в 5 классе на тему:
«Акробатические
упражнения»

Выполнили:

Учителя физической культуры

МБОУ СОШ №2 г.Кызыла

Ооржак Ж.А., Куулар Д.С., Саая К.Д.

ТЕМА УРОКА: «АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ»

Задачи урока:

1. Выполнить строевые упражнения.
2. Совершенствовать технику выполнения акробатических упражнений.
3. Развить физические качества.




Дозировка времени

Вводно-подготовительная часть: 15 мин.

Основная часть: 27 мин.

Заключительная часть: 3 мин.

Вводно-подготовительная часть

1. Построение в шеренгу. Рапорт. Приветствие.
 2. Сообщение задач урока.
 3. Теоретические сведения.
 4. Перестроение из одной шеренги в две и обратно.
 5. Легкий бег.
 6. Общеразвивающие упражнения на месте.
- 

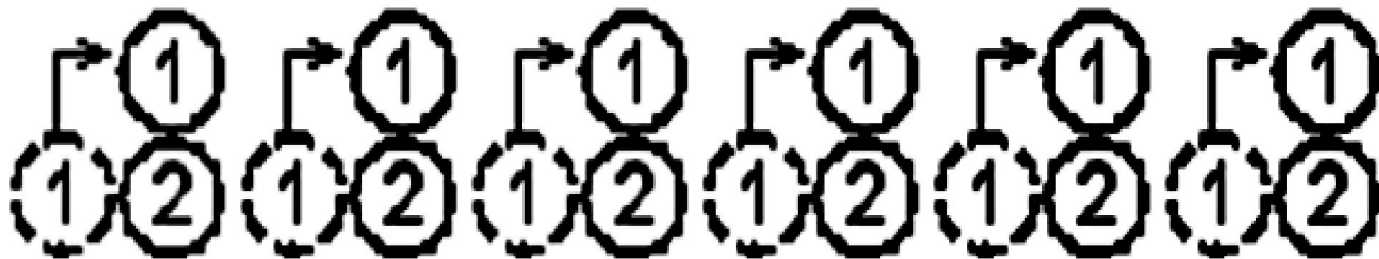
Теоретические сведения

Физические упражнения, которые в дальнейшем стали называться акробатическими, возникли в глубокой древности.

Название «акробат» произошло от греческого слова «акробатес», что в переводе означает «подымающийся вверх», «подымающийся ввысь». От этого слова в дальнейшем образовалось понятие «акробатика». В наше время слова «акробатика», «акробат» зачастую употребляют в общем смысле, чтобы подчеркнуть высокую степень проявления ловкости и смелости.

Перестроение из одной шеренги в две и обратно

Перестроение выполняется после предварительного расчета на первый – второй по команде: «В две шеренги — стройся!» По этой команде первые номера ставят правую ногу на шаг назад (счет «раз»), затем левую ставят на шаг в сторону (счет «два») и, приставляя правую ногу к левой (счет «три»), встают за вторым номером. Перестроение из двух шеренг в одну производится по команде: «В одну шеренгу — стройся!», при этом все действия выполняются в обратном порядке.



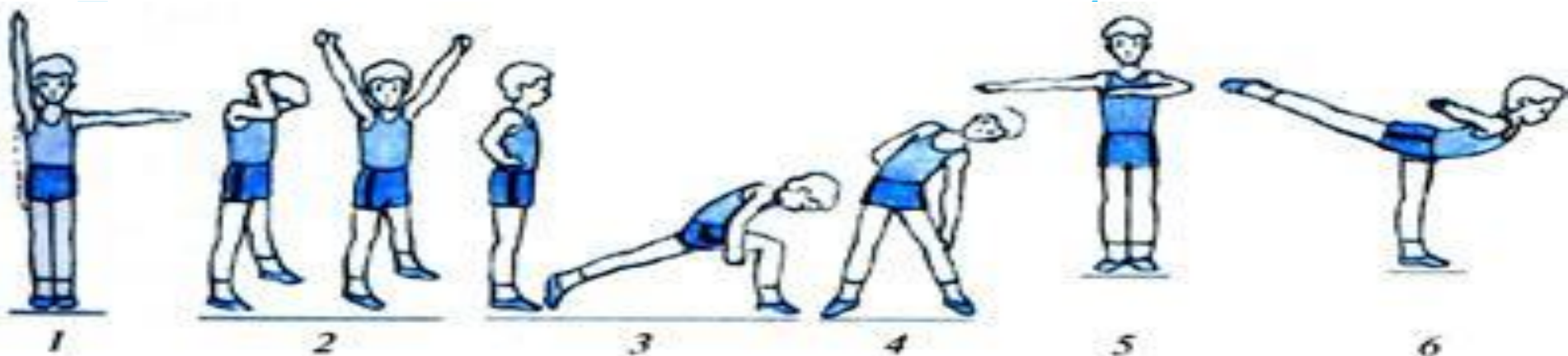
Легкий бег

Выполнять бег нужно в среднем темпе. Так же, необходимо следить за правильной осанкой, умением держать тело свободно и непринуждённо, как при обычной ходьбе.



Общеразвивающие упражнения на месте

1. И. п. - основная стойка, движение на месте. Шаг с левой ноги, правую руку вверх, левую назад и наоборот
2. И. п. - левую руку на пояс, правую в сторону, правая нога впереди, на каждый шаг менять положение рук
3. И. п. - левую руку за голову, правую вверх, правая нога впереди, на каждый шаг менять положение рук
4. И. п. - руки в стороны, высоко поднимая прямую ногу, хлопок под ногой, один шаг делать на два счета
5. И. п. - встать в позу «на четвереньки», сделать четыре шага на носках, выпрямиться, сделать четыре обычных шага



Акробатические упражнения

- 1. Кувырок вперёд из упора присев.*
- 2. Кувырок назад из упора присев.*
- 3. Стойка на лопатках.**
- 4. Мост из положения лёжа на спине.**

Кувырок назад из упора присев

При выполнении кувырка назад из упора присев, разгибаясь, перекатится на спину, энергично поднять согнутые ноги в коленях (принять положение плотной группировки). Продолжая перекат назад, поставит согнутые в локтях руки на пол возле головы и, опираясь на руки, перейти в упор присев.



Стойка на лопатках

Стойки выполняются на гимнастическом мате.

Тело вертикально закреплено, колени и носки натянуты.

Локти на ширине плеч, кисти закреплены и упираются в поясницу.

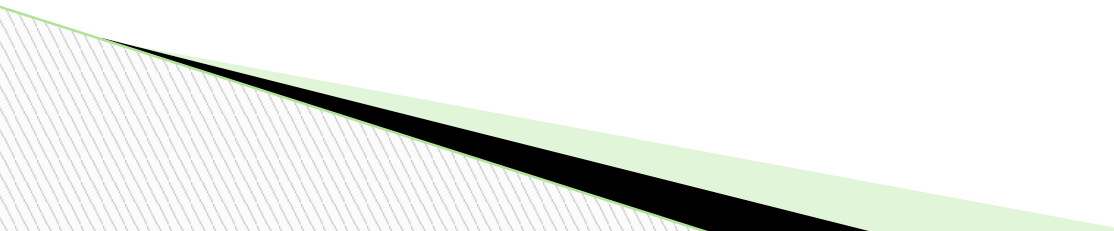


Мост из положения лёжа на спине

Лежа на спине, сильно согнуть ноги и развести их (на длину стопы), носки развернуть кнаружи, руками опереться у плеч (пальцами к плечам). Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться и наклонить голову назад.



Заключительная часть

1. Построение в одну шеренгу.
 2. Подведение итогов уроков.
 3. Переодевание в раздевалке.
 4. Организованное возвращение в класс.
- 

Список используемых источников

1. Баршай, В.М. Гимнастика : учебник / В.М. Баршай, Н.В. Курьсь, И.Б. Павлов. – Изд. 2-е, доп. и перераб. – Ростов н/Д : Феникс, 2011.
2. Лях, В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – М. : Просвещение, 2011
3. Иванов, К.М. Строевые упражнения на практических занятиях по спортивным дисциплинам : учебное пособие для студентов физкультурных учебных заведений / К.М.