

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ТЕМА: Метод круговой тренировки на уроке гимнастики

Тип занятия: комбинированное.

Вид занятия: практическое.

Дата проведения: «__»_____ 20__ г.

Преподаватель: Зайцев Александр Иванович

Цели урока:

1. Образовательные:

а) упражнения на перекладине (низкая), юноши - закрепить комбинацию упражнения:

- из виса стоя, махом одной и толчком другой ноги, подъем переворотом - оборот назад - соскок махом назад из упора;

б) упражнения на брусьях, юноши - закрепить комбинацию упражнения:

- сгибание рук в упоре –кувырок вперед из седа ноги врозь – размахивание в упоре – соскок махом вперед;

в) акробатические упражнения, юноши - закрепить кувырок вперед –стойка на голове –кувырок назад;

г) прыжки через козла в длину (ширину) ноги врозь и согнув ноги (высота снаряда 115-120см).

2. Воспитательные:

Воспитание морально-волевых качеств, ловкости, силы, смелости

3. Оздоровительные:

Развитие статической выносливости мышц рук и плечевого пояса, мышц живота, ловкости, выносливости.

Место занятий: спортивный зал.

Инвентарь: перекладина, брусья, козел, гимнастический мостик, маты.

5.	Общеразвивающие упражнения	8 мин	
	1) ИП- ноги врозь, руки на поясе 1- наклон головы вперед 2- наклон головы назад 3- наклон головы влево 4- наклон головы вправо	3-4 раза	
	2) ИП- ноги врозь, руки на поясе 1-4 Вращение головой влево 1-4 Вращение головой вправо	3-4 раза	
	3) ИП- ОС, левая рука вверх, правая вниз 1,2- махи руками назад 3,4- смена положение рук, махи руками назад	4-6 раз	Руки прямые.
	4) ИП- ноги врозь, руки в стороны 1,2,3,4- вращение рук вперед 5,6,7,8- вращение рук назад.	3-4 раза	Вращение с большой амплитудой.
	5) ИП- ноги врозь, руки на поясе 1- наклон вперед к левой ноге 2- наклон вперед 3- наклон вперед к правой ноге 4- исходное положение	4-6 раз	Ноги в коленях не сгибать, руками стараться достать пола.
	6) ИП- ноги врозь, левая рука на поясе, правая вверх 1,2- наклон туловища влево 3,4- смена положение рук, наклон туловища вправо	4-6 раз	Рука вверх прямая, наклон глубже.
	7) ИП- ноги врозь, руки в замок за головой 1,2- повороты туловища влево 3,4- повороты туловища вправо	4-6 раз	Стопы с места не сдвигать.
	8) ИП- упор лёжа 1- толчком ног упор стоя ноги врозь 2- ИП	3-4 раза	Спина прямая

2.	2 отделение Брусья: - сгибание рук в упоре - кувырок вперед из седа ноги врозь - размахивание в упоре - соскок махом вперед	6 мин	Страховка снизу под плечо и под спину, под таз; При размахивание ноги выше жердей, удерживать равновесие; Страховка за руку и под спину.
3.	3 отделение Акробатические упражнения: - кувырок вперед - стойка на голове -кувырок назад	6 мин	Страховка сбоку за ноги.
4.	4 отделение Прыжок через козла в длину (ширину) ноги врозь и согнув ноги	6 мин	Помощь и страховка: стоять сбоку (ближе к месту приземления), быть готовым поддержать при падении вперед или назад; при прыжках через козла в длину, толчок руками выполняется во второй части снаряда.
5.	Переход, смена снарядов.	1 мин	
III.	Заключительная часть	3-5 мин	
	-упражнение на восстановление; -подведение итогов урока; -домашнее задание; -организованный уход.		Дыхание глубокое, ритмичное.