

ОГСЭ 04. Физическая культура

Занятие №13 .

Тема занятия 3.2. «Совершенствование техники кувырков, равновесия»

2. Запишите в тетради дату и тему занятия

3. Просмотрите видео пройдите по ссылке ниже или скопируйте ссылку и вставьте в адресную строку <https://youtu.be/JYoKAZirQSM4>.

Выполните задание : составить опорный конспект по технике прыжка в длину с места.

5. Самостоятельная работа: Написать сообщение по теме «История возникновения волейбола».

6. Выполненную работу отправляете старосте.

Староста формирует папку, подписывает тему, ставит дату и присылает в личное сообщение на электронную почту inverirkabayev@bk.ru

Тема урока:

«Совершенствование техники кувырка вперёд и упражнения на равновесие».

Инвентарь: Гимнастические скамейки, гимнастические маты, дуги, кегли, гимнастические палки, мешочки для равновесия.

Тема урока:

» Совершенствование техники кувырка вперёд и упражнений для равновесия».

Цель урока:

1. Совершенствование техники кувырка вперёд.

2. Развивать гибкость , ловкость, быстроту, внимание, память, развивать вестибулярный аппарат и равновесие.

3. Воспитывать чувства товарищества, взаимопомощи, прививать интерес к занятиям физической культуры.

Тип урока: комплексный.

Обращение учителя к обучающимся:

Для того, чтобы нам с вами поставить цель и задачи к уроку, прошу вас ответить на некоторые вопросы:.

1. Какое спортивное оборудование вы видите в спортзале?

(ответы: называют спортивный инвентарь).

2. Какие упражнения можно выполнять на гимнастических матах?

(ответы: кувырки. перекаты , акробатические упражнения).

3. А для того , чтобы хорошо и правильно выполнять кувырок, нужно?

(ответы: надо обязательно разогреть мышцы).

4. А для чего нужно заниматься гимнастикой?

(ответы: правильная осанка, развивать гибкость, внимание, для укрепления организма в целом).

Молодцы! Чтобы у нас всё это получилось. мы должны соблюдать технику безопасности .

(выполнять упражнения с разрешения учителя, не толкаться, соблюдать очерёдность, начинать упражнения после того, как уже предыдущий сделал упражнение). Таким , образом мы с вами поставили цель и задачи нашего урока.

Перед началом урока мы с вами проведём небольшую разминку, пойдём по тропе здоровья! Но, когда пойдём по тропе здоровья,

я вам буду говорить начало пословицы, а вы будете добавлять окончание.

(Обучающиеся снимают обувь и встают на коврики для коррегирующей гимнастики ног).

Пословицы:

1. чистота залог – (здоровья)
2. Если хочешь быть здоров – (закаляйся).
- 3.Здоровье в порядке – (спасибо зарядке).
- 4.В здоровом теле здоровый (дух).

Молодцы ребята!

Класс! Равняйся! Смирно! На 1-2 рассчитайся ! 2 номера в шеренгу

за 1 номером становись! Направо! В обход по залу шагом марш!

2. Подготовительная часть:

Ходьба:

- 1.Руки поднять вверх, ходьба на носках.
2. Руки за головой, ходьба на пятках.
3. Ходьба в парах.

Бег:

- 1.Бег в парах.
2. Бег с перестроением в колонну по одному и по два.
- 3.Переход на ходьбу в колонну по два.

3. Развивающие упражнения в колонне по два:

(маты, кегли, дуги).

1. задание:

1. Бег с высоким подниманием бедра.
2. Ходьба на носках через кегли.
3. Подлезание под дугами .
4. Ходьба на четвереньках (прогиб спины, голова прямо).

2 задание:

1. Бег с захлестом ног назад.
2. ходьба на пятках через кегли (руки за головой).
3. Подлезание через дуги.
4. Ходьба на четвереньках с поднятыми стопами ног (Прогиб спины).

Развивающие упражнения в кругу:

(с гимнастическими палками).

1. И.П. ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. спина прямая.

Поднимая руки вверх, подняться на носки, опуская руки вниз вернуться в исходное положение.

2. И.П. руки внизу ,палки в руках, ноги на ширине плеч, повороты в право, в лево, вернуться в исходное положение.(6 раз).

3. И.П. ноги на ширине плеч, руки с палкой опущены в низ.

Выполняем наклоны, палку, поднимаем вверх, наклон в низ ,палка в низу, вернуться в исходное положение.(4 раза).

4. И.П. ноги вместе, упор на палку руками , выполнение махов ногами поочерёдно, в лево и в право.(4 раза).

5.И.П. ноги вместе, приседание, спина прямая, сделать присест палку вынести вперёд на вытянутые руки, вернуться в и.п.

6. Прыжки, палка на полу, перепрыгивание через палку на двух ногах, вперёд назад.

4. Переход к акробатическим упражнениям.

Класс! На 1-2 рассчитайся!

Первые номера – упражнения на гимнастической скамейке (равновесие с мешочками на голове).

Вторые номера – выполнение перекатов на матах.

По окончании упражнений обучающиеся меняются местами.

По окончании упражнений ,обучающиеся переходят на выполнение кувырка вперёд (техника выполнения кувырка вперёд с подстраховкой).

Техника выполнения кувырка вперёд:

1. Стойка. ноги на ширине плеч.

2. Упор присев, голову убрать в колени. руки поставлены на ширине плеч ладонями сделать упор на мат.

3. Выполнение кувырка вперёд, отталкиваясь одновременно руками и ногами.

4. Встать на обе ноги ,руки на в стороны (показывая, что упражнение закончено).

Страховый должен присесть согнув ногу с боку выполняющего кувырок, положить руку на шейный позвонок, другую под бедро.

При этом помогая делать кувырок вперёд.

5. Переход обучающихся на подвижную игру.

6. Релаксация. Построение в одну колонну. Подведение итогов ,выставление оценок за урок.

