**ТЕМА УРОКА: «ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ СКАКАЛКУ»**

**Задачи урока:**

1. Проверка умений и навыков в прыжках через короткую скакалку.

 2. Повторение акробатических элементов:

    стойка на лопатках, мост из положения,  лежа на спине, перекаты

    в группировке.

3. Развитие координационных способностей.

4. Воспитание чувства товарищества  в командных играх.

**Инвентарь:**

флажки, скакалки по количеству учащихся,  секундомер, гимнастические маты, скамейки, гимнастическое  бревно, кегли, классики,

гимнастические палки,  мешочки с песком, гимнастический конь.

**Время:**  40 минут.

**Место проведения:** Спортивный зал.

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание и основные части урока** | **Методические указания** |
| **Подготовительная часть:  7 -10 минут**а) Построение;б) Сообщение задач урока;в) Игра с элементами строя;  **Ходьба:**а) обычная; б) на носках руки в стороны; в) с хлопками на счет; г) змейкой; д) на четвереньках;    **Бег:** а) обычный; б) приставными прыжками     правым и левым боком; в) с высоким подниманием бедра; **О.Р.У.  под музыкальное сопровождение**1 упражнениеИ.п. о.с. (руки на поясе)1-подняться на носки, плечи вверх2-и.п.3,4-тоже                    2 упражнениеИ.п. о.с. руки на поясе1-наклон вперёд, руки вперёд2-и.п.                   3 упражнениеИ.п. тоже1-присед (руки на пояс)2-и.п.3-поворот вправо  полуприсед4-и.п.1-4тоже влево                  4 упражнениеИ.п. о.с.  правая вверху, левая на пояс1-3 - наклон влево4 - и.п.3.4.- вправо                                                                                                                                                                                                        5 упражнениеИ.п. о.с. (руки на поясе)1-присед поворотом вправо2 - и.п.3-4 - тоже влево            6 упражнениеИ.п. упор присев1 - упор лёжа2 - и.п.               7 упражнениеИ.п. лежа на животе (руки вверху)1-прогнуться2-и.п.3-4-тоже8 упражнениеИ.п. тоже1-3-коробочка4 - и.п.              9 упражнениеИ.п. о.с - руки на поясе1-3 - прыжки на двух ногах4 - ноги врозь             10 упражнениеИ.п. о.с.1-правая рука в сторону2- левая в сторону3-правая рука вверх4-левая вверх5-6 - 2 хлопка вверху5-6-тоже с хлопком внизу     По ходу взять скакалку;             Перестроение из 1 колоны в 4      последовательными поворотами.         **Основная  часть:  20 – 25 минут**1.Выполнение упражнений со скакалкой1 упражнениеа) перемах скакалки вперёд, назадвыполнить перекат с пятки на носокб) перешагивание через скакалку(скакалка неподвижна)в) скакалка сложена в 22 упражнениеИ.п.- скакалка в правой, левая на поясе1-4-вращение  скакалки вперед1-4-тоже другой рукой с подседанием3 упражнение То же задание с вращением скакалки вперед4 упражнение1 – 4 тоже с имитацией прыжка5 упражнениеИ..п.  скакалка сзади прыжки на двух через скакалку.6 упражнениеПрыжок через скакалку на оценку прыжки на оценку за 15 сек.            30 – 35 раз  - «5»            30 – 25 раз – «4»                                Менее 25 раз  - «3» (между выполнением прыжков выполняются упражнения  на дыхание)и. п. о. с.1- руки вверх2 – упор присев7 упражнение Кто быстрей завяжет скакалку.    1. И. п. о.с. ноги врозь

 по команде марш! Быстро взять скакалкузавязать и поднять руки вверх1. Выполнять наклон  вперёд к прямым

ногам и быстро завязать скакалку.1. Эстафеты со скакалкой.
2. Построение в одну шеренгу по

 своим местам.Повторение акробатических  элементов.а) Показб) Рассказв) Выполнение упражнений1. Перекат назад с доставанием носкамипола за головой (руки поставить под спину)

       2. Стойки на лопатках согнувшись       3. Из и. п. стойка на лопатках           Согнувшись согнуть ноги в коленях,           выпрямить ноги.1. Из упора присев перекатом назад,

 стойка на лопатках с согнутыми  и прямыми коленями.1. Перекаты в группировке

(вправо, влево).1. Мост из положения, лежа на спине

а) Рассказб) Показв) Выполнение           г) Оценка упражнения1. Игровой элемент с выполнением

  акробатических упражнений.1) сосна – и. п. о. с. руки вверх2) гриб – упор присев3) берёзка – стойка на лопатках4) радуга – мост5) дождь – прыжок из упора присев    кругом6) колобок – в положении лежа на спине    группировка 7) дорога – упор лёжа.**Прохождение полосы препятствий.**Для совершенствования умений и навыков ранее изученных упражнений                     13 этапов:1. Ходьба на четвереньках по прямой и наклонной по гимнастической скамейке.
2. Прыжок с высоты в упор присев в заданную точку.
3. Перелазание через коня
4. Подлазание под треугольник
5. Передвижение вперёд в упоре сидя сзади.
6. Прыжки по кружкам
7. Ходьба выпадами по скамейке
8. Ходьба по бревну, руки в стороны с перешагиванием через мячи.
9. Соскок хлопком вверху

2 кувырка вперёд      Прыжки через классики          Ходьба по скамейке с  мешочком на голове1. Лазание по-пластунски

Каждая команда должна быстро, правильно, тихо поставить свои снаряды и построиться в команду по 1,около своих снарядов. Постройся команда: МАРШ! И каждая команда начинает устанавливать снаряды. Отметить лучшую команду.Заключительная часть урока: 5 -7 минут.1. Построение
2. Игра «музыкальные змейки»
3. Оценка урока
4. Организованный уход в класс
 | Игра с использованием разноцветных флажков:Красный-построение в колоннуЖелтый -  в кругЗеленый – в шеренгу*(повторить 3-4 раза)*Следить за правильным положением рук, ног, туловища.                                                                                                                                                                                                                   Каждое упражнение выполняется по команде - «МАРШ!»О.Р.У. выполняется под музыкуПри наклоне ноги в коленях не сгибатьПри приседании сохранять прямое положение туловищаПостараться дотянуться носками стоп  до головы.Прыжки выполняются на носкахПри приседе касаться коленом полаПеред выполнением прыжка проверить каждому ученику правильную длину скакалки.В момент прыжка обратить внимание на оттянутые носки стоп, работают только кисти рук.Напомнить учащимсяся о правильном положении скакалки.«встать  ноги врозь на скакалку, локти прижать к туловищу и развести чуть в стороны. Если длинна скакалки выше уровня пояса, то скакалку необходимо подмотать.Перед выполнением упражнения на оценку необходимо перестроиться в 3 шеренги.Первая шеренга -  «5»Вторая шеренга – «4»Третья шеренга – «3»Девочки             5 – 4 – 3                            26 – 24 – 22Мальчики         5 – 4 – 3                            18 – 16 – 14Задание выполняется по сигналуЗа выполнение упражнения учащиеся  сами себе ставят оценку и самостоятельно переходят в нужную шеренгуНоги в этом положении прямые,носки оттянуты.Постараться удержаться в этом положении.При выполнении моста голову отвести назад, смотреть на ладони рук. Вес тела перенести на руки и постараться выпрямить ноги в коленях.Под каждое название слов нужно выполнить упражнение.Каждая команда должна быстро, правильно, тихо поставить свои снаряды и построиться в колонну по 1, около каждого своего снаряда. Отметить лучшую команду*.*Класс делится на 2 команды и строится в 2 круга. Около каждого участника игры стоит фишка. У одной команды – зеленые,  другой- красные. Под музыку каждая команда различными движениями обегает свои фишки змейками. Как только музыка остановилась, ребята берут свои фишки и меняются кругами. Побеждает та команда, которая быстрей перебежит на другое место и поставит свою фишку, чтобы она не упала.Повторить 4 -5 раз. |