**Урок № 28**

**Дата урока: 17.12.2019г.**

**Тема**: Подростки: подъ­ем переворотом в упор толчком двумя ногами (низкая пе­рекладина); пере­движения в висе, махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком.

Тип урока: комбинированный

**Цель:** Совершенствование технических действий

**Задачи:**

1. Обучить технике подъема переворота

2. Развить гибкость

3. Воспитать коллективизм

**Инвентарь:** гимнастические маты

**Ход урока:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Общие и частные задачи** | **Учебный материал** | **Организационно-методические указания** |
| **Подготовительная часть** | Организовать обучающихся к началу урока  Подготовить организм обучающихся к основной части урока | Построение  Приветствие  Сообщение задачи урока  Ходьба  Бег:  - по кругу;  - по диагонали  Ходьба  Перестроение  Комплекс ОРУ:  I. И.п. – основная стойка  1. Руки к плечам  2. Подняться на носки руки  вверх  3. Опустится, руки к плечам  4. И.п. – основная стойка  II. И.п. – стойка, левую руку  вверх  1-2 рывки с левой рукой  3-4 тоже с правой  2. И.п. – основная стойка  III. И.п. – стойка, руки к плечам  1-4 круговые движения  вперед | Построится в одну шеренгу. Обратить внимание на внешний вид учащихся.  Громко, чётко, одновременно.  Кратко в доступной форме  Спина прямая, смотреть вперед  Дистанция два шага  Из одной колонны в колонну по два (по три)  Руки прямые, пятки вместе носки врозь.  Упражнение делать по счету.  Спина прямая, смотреть вперед. |
|  |  | 1-4 круговые движения  назад.  IV. И.п. – ноги врозь, руки на  пояс.  1-2 наклон туловища  влево;  1-2 наклон туловища  вправо.  V. И.п. – основная стойка  1. Присед руки вперед  2. И.п. – основная стойка  VI. И.п. – основная стойка   1. Выпад с левой руки на пояс 2. И.п. – основная стойка 3. Выпад с правой руки на пояс 4. И.п. – основная стойка   VII. И.п. – основная стойка  1. Упор присев  2. Упор лежа  3. Упор стоя  4. И.п. – основная стойка  VIII. И.п. – упор лежа  Отжимание 25 раз  IX. 4. И.п. – стойка, пальцы на  замок  1-20 прыжки на левой  ноге;  1-20 прыжки на правой  ноге  Ходьба  Прыжки через скамейки | Упражнение делать по счету.  Выпады делать глубже  Прыжки делать на носочках.  Построится в одну шеренгу.  Дистанция два шага. |
| **Основная часть** | Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.  Обучить технике подъема переворота махом одной, толчком другой | Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.  Подъем переворотом махом одной, толчком другой  Техника выполнения. Из виса стоя на согнутых руках энер­гичным махом одной ногой вверх-назад (через перекладину) и толчком другой согнуться в тазобедренных суставах и, подтяги­ваясь, перенести прямые ноги через перекладину. Затем, опира­ясь на нее бедрами и руками, разогнуть руки, отвести голову на­зад, выпрямиться и принять положение упора (рис. 167).  **Последовательность обучения.**   1. Из виса на гимнастической стенке поднимание прямых ног повыше (2-3 раза). 2. Из виса стоя спиной к гимнастической стенке толчком од­ной и махом другой поднять ноги повыше; опуская ноги, вер­нуться в и. п. Повторить 3-4 раза. 3. Из виса стоя на согнутых руках махом одной, толчком дру­гой подъем переворотом с помощью и самостоятельно в упор и соскок махом назад. | Проходя вертикальное положение после маха назад, энергично разогнуться в тазобедренных суставах и одновременно отвести руки назад за голову. Не задерживаясь в положении прогнувшись, быстро согнуться в тазобедренных суставах и в плечевых и поднести середину голеней к перекладине. С началом маха назад продолжить сгибание плечевых и начать разгибание в тазобедренных суставах. В результате этих действий тело повернется до положения упора.  **Типичные ошибки: 1)**в начале упражнения в и. п. таз уводит­ся предварительно назад, ноги находятся не под перекладиной, что вызывает нарушения в координации движений при махе вперед и затрудняет выполнение подъема; 2) мах ногой выпол­няется не вверх-назад, а вперед-вверх с разгибанием рук и преждевременным наклоном головы назад; 3) отведение головы назад в первой половине подъёма. |
|  | Игра: «Бой петухов» с элементами борьбы | Бой петухов.  Из каждой команды выбирается по одному игроку — петухи. Они встают в центр круга, встают на одну ногу, а руки держат за спиной. По команде они начинают толкать друг друга. Цель — вытолкнуть противника из круга или заставить его встать на обе ноги. Если это удалось, то команда получает призовое очко. Затем следующие «петухи» выходят на «поле боя».  Когда все играющие примут участие, эстафета прекращается. Выигрывает команда, набравшая больше очков. | Эта игра очень веселая. Участники делятся на две команды и встают в две шеренги друг напротив друга. Между шеренгами чертится круг диаметром примерно 2 метра |
| **Заключительная часть** | Способствовать постепенному снижению нагрузки | Ходьба  Построение  Итог урока  Д/задание  Организационный уход | Дистанция два шага.  Построится в одну шеренгу.  Отметить лучших  Отжимание – 20 раз |