Тренер-преподаватель МОУ ДОД «Детско-юношеская спортивная школа» г. Таштагола -Калинович Светлана Михайловна

**Тип урока:** тренировочный.

Тема урока: -«Внедрение здоровьесберегающих технологий в учебно-тренировочный процесс по спортивной гимнастике».

**Задачи урока.**

* Брусья. Обучение подъем переворотом,отмах-оборототом,соскок.
* Акробатика.Повторение-кувырки,перевороты.
* Развитие двигательных качеств.
* Воспитание настойчивость, волю, трудолюбие, товарищескую взаимопомощь.

**Место проведения:** спортивный зал -МОУ СОШ № 9

**Время проведения: 11.00-11.40**

**Количество учащихся на уроке: 12 чел**

**Возраст учащихся: 3-4 классы**

**Спортивный  инвентарь:** Маты гимнастические. Брусья.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№№ п/п** | **Содержание урока** | **Дозировка** | **Орг.метод указания** |
| **I.** | **Подготовительная часть** | **8 мин.** |  |
|  | * Построение . Приветствие. Сообщение задач урока | 1 мин. | Сегодня мы продолжаем разучивать на брусьях комбинацию. Повторяем акробатические элементы. |
|  | * ***разновидности ходьбы и бега. ОРУ.***   1.Ходьбана носках,руки вверх.  2.Бег с захлестыванием ног назад.  3.Бег с высокимподниманием бедра.  ОРУ.  1.И.П.О.С.1-поднять плечи,2- опустить.,3 поднять плечи,4 –опустить.  2.И.П О.С.1,2.3.-вращение плечами вперед,4 И.П.,так-же назад.  3.И.П стойка ноги врозь,руки вверх,1-2-3,наклон ,4-И.П.1-2-3,шаг руками вперед,4-упор лежа,1-2-3- отжимание в упоре лежа,вернуться в И.П.  4.И.П.Сед ноги вместе,носки на себя.1-2-3- наклон вперед,4- И.П.  5.И.П сед ноги врозь.1-2-3- наклон впере*д, 4- И.П.* | 3 мин. | Обратить внимание на правильность выполнения гимнастических упражнений, дисциплиной |
|  | Растяжка. | 4 мин | Обращаем внимание за исходным положением задней стоящей ноги. |
| **II.** | **Основная часть урока** | 24 мин. |  |
|  | * **Брусья** | 7 минут |  |
| Подьем-переворотом. Отмах -оборот. Отмах-соскок. Рамахивание на верхней жерди,подъем переворотом на в\ж. Спад на н\ж \_соскок.  После каждого подхода упражнения на пресс,(скобка-один,один два,два)-5 раз |  | Соскок в доскок. |
| **Акробатика:** | 7 минут |  |
| Кувырки. Вперед-назад. Переворот в сторону. Переворот вперед на две ноги,переворот назад на одну ногу. Вальсет- рондат. После каждого подхода упражнения на мышцы спины.Спичаг на гимнастической стенке. 5 раз |  | При кувырке обратить внимание на положение головы, круглую спину, слегка развёрнутые колени, локти прижаты, захват рук чуть ниже колен. При рондате развернуть руку во внутрь. |
| * ***Станок*** | 4 мин. |  |
| * И.П.- лицом к станку,10 раз мах влево,10раз мах в право ,удержание. * И.П.- правым , левым пружинка, все по 10 раз. | 2 мин.  2 мин | Следить за осанкой,голова приподнята,спина ровная.  Носок натянут. |
| * **Заключительная часть.** | **4 мин** |  |
| * Задание по карточкам |  | Раздать карточки,а ученики должны показать,что там изображено. |
|  | * Подведение итогов занятия – хорошее на уроке, что удалось что не очень, на что обратить внимание. | 1 мин. | Молодцы, с вами было приятно работать. Сегодня на уроке вы изучали элементы . |
|  | Организованный выход из зала. |  | Урок закончили- До свидание |