**Акробатика и музыка**

**Задачи урока.**

* Функционально воздействовать на основные части тела посредством ритмической гимнастики.
* Развивать координацию движения, ловкость, гибкость, внимание.
* Совершенствовать изученные элементы акробатики.

**Метод проведения:**

* Индивидуальный,
* Групповой,
* Фронтальный,
* Поточный.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Оборудование и инвентарь:** магнитофон, маты, гимнастическая стенка, скамейки, мяч.

**Ход урока**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание урока. | Дозировка. | Организационно-методические указания. |
| I. Вводная часть урока - 12 минутП построение, приветствие, сообщение задач урока.Перестроение из одной шеренги в 4 по расчету 9, 6, 3, на месте.Обще развивающие упражнения под ритмическую музыку. Например - Стаса Намина "Богатырская наша сила".1. Исходное положение - основная стойка.1. - полуприсед с наклоном головы вправо, правая рука в сторону.2. - исходное положение.3. - полуприсед с наклоном головы влево, левая рука в сторону.4. - исходное положение.5. - полуприсед с наклоном головы вперед, обе руки вперед-вниз.6. - исходное положение.7. - полуприсед с наклоном головы назад, обе руки вниз-назад.8. - исходное положение.2.Исходное положение - основная стойка.1. - правое плечо вверх.2. - левое плечо вверх.3. - правое плечо вниз.4. - левое плечо вниз.3.Исходное положение - основная стойка.1-2 - встать на носки, дугами наружу руки вверх с хлопками над головой.3-4 - исходное положение с хлопком руками о бедра. 4.Исходное положение - основная стойка - ноги врозь, руки на поясе.1. - поворот туловища вправо, руки в стороны.2. - исходное положение.3. - поворот туловища влево, руки в стороны.4. - исходное положение.5.Исходное положение - основная стойка - ноги врозь, руки в стороны.1. - наклон вперед к правой ноге и хлопок под ней.2. - исходное положение.3. - наклон вперед к левой ноге и хлопок под ней.4. - исходное положение.6.Исходное положение - руки согнуты к плечам, пальцы в кулак.1. - мах правой ногой в сторону, руки вверх, пальцы врозь.2. - приставить левую к правой, полуприсед на обеих ногах, вернуться в исходное положение.3. - 3-4 то же, что на счет 1-2, но в другую сторону.7.Бег на месте, вперед, назад, вправо, влево, с высоким подниманием бедра.II.Основная часть - 28 минут.Два ряда гимнастических матов уложены заранее. Перестроение и распределение учащихся по два человека на гимнастическом мате.1.Упражнения в положении сидя и лежа.Сидя с прямыми ногами, выполнять пружинистые наклоны вперед, стараясь дотянуться до своих носков.2.Из положения сидя в упоре перекат назад в группировке и возвратиться в исходное положение.3.Из положения лежа - сед углом, руки в стороны.4.Исходное положение - сед по-восточному с захватом стоп руками, пружинящие движения коленей в стороны.5.Исходное положение - лежа на спине, поднять прямые ноги и коснуться ступнями пола за головой.6.Исходное положение - лежа на животе, ноги вместе, руки вперед.1 - поднять руки и ноги - прогнуться.7.Лежа на животе - расслабиться.8.Упор присев лицом к матам, выполнить кувырок вперед.9.Сидя на матах, перекатом назад, выполнить стойку на лопатках.10.Из положения лежа выполнить "мост".11.Лежа на спине, расслабитьсяПерестроение в колонну по одному и переход на скамейку.5 гимнастических матов расположены вдоль. Учащиеся выполняют задания поточным методом и шагом возвращаются на скамейку.1.Передвижение на четвереньках в упоре сзади, спиной вперед "крабики".2.Бег на коленях.3. Прыжки в длину с места.4.В парах.Один из партнеров передвигается на руках, другой держит его за ноги.5.Передвижение на четвереньках под партнерах, стоящим в положении упора в наклоне (чередуясь).Полоса препятствий.Учащиеся располагаются на скамейке. Выполняется поточным методом.Бег 5 метров - пролезание под барьером на четвереньках - прыжок через плинт - залезание на гимнастическую стенку и перемещение по ней (4 лестницы) приставными шагами - скатывание по наклонной скамейке, закрепленной на гимнастической лестнице - 2 кувырка вперед в группировке на акробатической дорожке - возвращение на скамейку.III. Заключительная часть - 5 минут.Упражнения на внимание.Подведение итогов полосы препятствий.Подведение итогов урока. Организованный уход в класс |          5-6 раз.           5-6 раз.     5-6 раз.    5-6 раз.      5-6 раз.        5-6 раз.    20 секунд.    1 минута. 15 раз. 10-12 раз.  7-10 раз. 15 раз.  10 раз.  10 раз. 30 секунд. 5-6 кувырков. 5-6 раз. 3-4 раза. 20 секунд.  7 метров.7 метров.    5 прыжков.5 метров. 7 метров. 1-2 раза. |   Измерение ЧСС.      Спину держать ровно.             Поднимаем только плечо.  Хлопки делать в такт музыки.   Руки при повороте не опускать, ноги от пола не отрываются.    При наклоне ноги не сгибать.      Мах прямой ногой.    Соблюдать ритм музыки.    Напоминаем детям технику безопасности при выполнении данных упражнений.Ноги в коленях не сгибать.  Без помощи рук. Можно помочь себе руками. Спину держать ровно. Ноги можно сгибать.   Держать на 4 счета.   Спина круглая, захват руками коленей. Держать на 4 счета, обратить внимание на упор локтями.Держать на 4 счета.  Следить за соблюдением интервала.Измерение ЧСС.    Руки согнуты в локтях. Мягкое приземление.Спину держать ровно. Проползание на четвереньках. Контролировать соблюдение дистанции.Измерение ЧСС. |