**Гимнастика.**

Душа есть рыцарь. Плоть – оруженосец.

А не наоборот. Разноголосец.

И разночтений туту не примет слух.

Душа и спорт. Уже ли – одно из двух?

Ужели спорт взбирается на сцену.

Не в помощь духу, а ему на смену?

Ведь мускулы с нечестием вдвоем –

И в спорте непозволенный прием.

Н.Матевеева

**Тема**: совершенствовать соединение акробатических элементов и работа как с малыми скакалками, так и с длинными. Пробуждать интерес к занятиям.

**Задачи**:

1. Вспомнить с учащимися технику выполнения прыжков на короткой скакалке.
2. Учить ребят перекатам назад в группировке с выставлением рук у головы ладонями на мат. Совершенствовать технику кувырка вперед в группировке и стойке на лопатках согнув ноги.
3. Провести подвижную игру «Салки» (различные варианты).

**Цели**: Расширить индивидуальный двигательный опыт ребенка; развивать координацию движений; развивать быстроту двигательной реакции, скоростно-силовую выносливость; воспитывать бережное отношение к инвентарю; уважение друг к другу.

**Пособия**: маты гимнастические 6-8 шт. для акробатической дорожки, скакалки (на каждого ребенка) и одна длинная скакалка.

**Подготовительная часть (10-12 мин.)**

Построение класса, объяснение задач и содержание урока. Повторить строевые элементы с предметами (скакалки), пройденные на предыдущих уроках.

В движении по кругу разобрать скакалки и по команде учителя: «Через середину зала в колонну по четыре, марш!» перестроиться для выполнения общеразвивающих упражнений. Следить за техникой и точностью выполнения движения, соблюдать ритм и амплитуду движений. Комплекс выполнять под музыкальное сопровождение. Перестроить класс в колонну по одному в движении и сложить скакалки на место по указанию учителя.

Игра большой подвижности «Салки» различных вариантов.

**Основная часть (30-35 мин.)**

Подготовить акробатическую дорожку для фронтального выполнения акробатических упражнений. Совершенствовать выполнение акробатических упражнений. Познакомить детей с акробатическим соединением: исходное положение – упор присев, кувырок вперед в группировке, перекат назад, касаясь руками мата за плечами, опуститься на мат и, подняв ноги, выполнить стойку на лопатках согнув ноги. Из стойки на лопатках перекатом вперед перейти в упор присев - встать.

Работа с большой скакалкой и с малой скакалкой - «Часы пробили ровно час» с выбыванием. Под музыку шестой класс проводит с длинной скакалкой мастер-класс для малышей.

**Заключительная часть (3-5 мин.)**

Построить класс, подвести итоги урока, отметить лучших учеников, у которых хорошо получаются. Домашнее задание: подготовить поднимание туловища, девочки – 10 раз, мальчики - 12 раз. Организованно увести класс из зала.