План-конспект урока

**Тема урока: « Гимнастика с элементами акробатики»**

Тип урока : обобщающий

**Цель урока:** выполнять акробатические элементы в связках и комбинациях

**Задачи урока:**

1. **Образовательный:** повторить основные акробатические элементы: равновесие «ласточка», кувырок вперёд, кувырок назад в полу шпагат, длинный кувырок, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, и.т.д.;

Составить выполнять упражнения в комплексе.

1. **Оздоровительные**: Развивать физические качества , гибкость , ловкость, координацию движений.

Формировать правильную осанку.

1. **Воспитательные:** воспитывать дисциплинированность , терпение, ответственность и взаимовыручку.

Развивать умения принимать решения, отстаивать свою позицию.

**Место проведения**: спортивный зал.

**Продолжительность урока** : 40 минут.

Инвентарь и оборудование: гимнастические маты, гимнастическое бревно, козел.

Класс : 6 (количество 10 человек)

Учитель: СатБайлак Анатольевна

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока |  Содержание | Дози-ровка |  ОМУ(организационно- методические указания) |
| I |  Вводная | 14мин |  |
|  | 1.Построение , сообщение задач урока- Тема урока сегодня: «Гимнастика с элементами акробатика.»- Как вы думаете, какова цель урока? (выполнять акробатические элементы в связках и комбинациях. )- Что надо будет сделать , чтобы достигнуть цели? (повторить изученные элементы и выполнить их в определенной последовательности.) | 2мин | ДЕЖУРНЫЙ СДАЕТ УЧИТЕЛЮ РАПОРТ О ГОТОВНОСТИ КЛАССА К УРОКУ Организовывать учащихся к проведению урока нацелить внимание на решение поставленных задачи и цели.Дети участвуют в постановке целей и задач.  |
|  | 2.Строевые упражнения: повороты | 2 мин | Выполняют упражнения под команду. |
|  | 3.Разновидности ходьбы:В обход зала шагом марш- на носках-на пятках- полуприседи- спортивная ходьба | 3 мин | При выполнении разновидностей ходьбы следить за осанкой и положением рук; в стороны или на поясе, за головы. |
|  | 4.Разновидности бега: -Приставным шагом правым боком;-Приставным шагом левым боком;-Спиной вперед;- с высоким подниманием бедра:- с прямыми ногами вперед;- с прямыми ногами назад;- с прямыми ногами стороны- бег без заданием- медленный бег - спортивная ходьба- шагом марш (вдох! Выдох!) | 4мин | Беговые упражнения выполняют по кругу друг за другом. При выполнении беговых упражнений соблюдать дистанцию, следить за осанкой и правильностью выполнения беговых упражнений. |
|  | ОРУ на месте :1. Исходное положения ноги на ширине плеч

Наклоны голов вперед, назад, влево , вправо,(спина должна быть прямая резких движений не делать)1. Вращение рук вперед назад
2. Исходное положения – стойка на ширине плеч

Руки прямые вперед,2- руки прямые стороны, 3- руки вниз:1. Исходное положения –стойка ноги врозь , руки за головы

Наклоны туловища с левой стороны начинаем 1-2 наклоны туловища влево3-4- наклоны туловища вправо1. Исходное положения –стойка ноги врозь , руки за головы

1-2 наклоны туловища вперед3-4- наклоны туловища назад1. Выпады
2. Выпал левой ногой вперед, руки прямые вперед
3. 2- и.п
4. 3- выпад правой ногой вперед, руки вперед
5. 4- и.п.
6. Исходное положения руки за головы
7. Приседание
8. И.п.
9. Приседание
10. И.п.

Ходьба на месте | 3 мин6-8р6-8 р6-8 р6-8 р6-8 р10 р | Во всех упражнениях обратить внимание на исходное положения, правильную осанку.При выполнении упражнений между учащимися должен быть определенный интервал, позволяющий активно выполнять упражнения. |
| II |  Основная | 23мин |  |
|  | Сегодня в основной части урока мы будем делать такие упражнения (перечислить)Доклад ученика | 2 мин |  |
|  | Техника безопасности  | 1 мин |  При выполнении динамических акробатических упражнений (кувырки)должны выполнять только в одном направлении. При выполнении таких упражнений как мост, стойка на голове, на руках можно оказывать помощь.При занятиях акробатикой нужно обратить внимание на особые элементы акробатики: умение мягко приземляться, группироваться при падении и.т.д.Необходимо использовать само страховки. |
|  | 1. Приветствие равновесие «ласточка»
2. Разновидности ходьба на гимнастическом бревне

 На носках ; на пятках1. Опорный прыжок через козла;
2. Кувырок вперед;
3. - кувырок назад в полу шпагат
4. Стойка на голове и руках
5. Мостик
6. Длинный кувырок
7. Стойка на лопатках;
8. Два кувырок вперед слитно;
9. - сед в углом;
10. Поворот 360 градус
11. сальто
 | 17мин |  **Кувырки** выполняется последовательным касанием пола отдельными частями тела с переворачиванием через голову. Могут выполняться вперед и назад.**Стойка на голове руках** выполняется с опорой головой и руками. Вес тело равномерно распределяется на руки и голову. Постановкой на мат рук и головы должен образовывается как треугольник.**Мост**- характеризуется максимальным прогибом в поясничной и грудной части с опорой ногами и руками, или ногами и головой, головой и руками.**Сальто** безопорное переворачивание через голову с ног , на ноги. Можно выполнять сальто вперед и назад. |
|  | Работа с карточками : | 3 мин |  |
| III | Заключительная  | 3 мин |  |
|  | Построение, подведение итог урока |  | Домашнее задание: сгибание и разгибание рук |