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 влево  3-4- наклоны туловища вправо   1. Исходное положения –стойка ноги врозь , руки за головы   1-2 наклоны туловища вперед  3-4- наклоны туловища назад   1. 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 мин  6-8р  6-8 р  6-8 р  6-8 р  6-8 р  10 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 пятках   1. 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 |