Урок по физической культуре\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Тема: **Совершенствование техники акробатических упражнений.**

Задачи: Обучающие: совершенствование знакомых элементов акробатики; перекатов в группировке назад – вперед; стояка на лопатках; кувырок вперед.

Развивающая: развитие функции дыхания , улучшение внимания.

Воспитательная: воспитание самостоятельности;

Инвентарь: гимнастические палки, мячи, гимнастический мат

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание | Дозировка | ОМУ |
| Подготов. | Построение, приветствие, задача урока, строевые упражнения.«Равняйсь! Смирно! Шагом марш!» Разновидность ходьбы. Ходьба на пятках, на носках, перекатом с пятки на носок, на внешних, внутренних сводах стопы, ходьба, переходящая в бег.Бег и его разновидность. Легкий бег, бег с остановкой по сигналу с изменениями направлением направления, приставными шагами левым и правым боком, с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени, ножницы. Ходьба.Дыхательная гимнастика по Стрельниковой.Подвижная игра «Угадай, чей голосок».Обще развивающие упражнения с гимнастическими палками:1. Основная стойка, палка горизонтально вниз. Поднять палку вверх, слегка прогнуться, смотреть на палку; вернуться в и.п.;2. Стойка ноги врозь, палка на лопатках. Наклоны туловища влево и вправо.3. Основная стойка, палка сзади вниз. Наклон вперед, палку вверх; вернуться ви.п.4. Стойка ноги врозь, палка горизонтально за спиной (в сгибах локтей). Повороты туловища вправо и влево.5. Основная стойка, палка горизонтально перед собой. Не меняя положения рук, сесть и выпрямить ноги в коленях; так же, не касаясь руками и палкой пола, встать.6. Стойка на носках, левая нога впереди, рука на пояс, палка на полу между ногами. Прыжки, меняя положение ног.Упражнения на мелкую моторику кистей рук.Подвижная игра на внимание «Игрушки». | 2мин2мин3мин8мин | Проверка осанки.Самоконтроль осанки.Нормализовать дыхание.Цель игры: развитие речевого слуха и координации движения.Движения выполняются прямыми руками, смотреть на палку.Ширину хвата можно менять.При наклоне голова поднята, смотреть прямо, ноги прямые.Туловище вертикально.Прыгать мягко на носках. |
| Основная  | Выполнение учебных заданий с использование технологии уровневой дифференциации Н.П. ГузикГруппировка сидя;Группировка сидя, перекаты назад – вперед;перекаты назад;Кувырок вперед, 2-3- кувырка в группировке слитно.Выполнение комбинаций из элементов акробатики.а . Выполнение акр. Соед. по образцу(С) Группировка сидя, перекат назад, стойка на лопатках, мост из положения лежа (д.) б. Выполнение акр.соед. по условию (В)- к предложенному акр. Соед добавить 2 элемента Группировка сидя, кувырок вперед ,упор лежа,сгибание рук в упоре лежа, упр присев, .страховка учителяв. Составления акр.соед. из ранние изученных элементов(А) :Равновесие на одной,выпад, «козлик» Группировка сидя, кувырок вперед, перекат назад, стойка на лопатках, мост из положения лежа  | 5мин10мин10мин | При обучении элементам акробатики уделить внимание обучению самостраховки.Терминология элементов акробатики. |
| Заключительная  | Подвижная игра «Космонавты».Упражнения на релаксацию «Парашют».Построение. Подведение итогов. | 5мин | Дифференциация и автоматизация звуков. Развитие ориентировки в пространстве. |