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». | 2мин  2мин  3мин  8мин | 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. Гузик  Группировка 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 учителя  в. 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 | 5мин  10мин  10мин | 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. |