**Тема урока:** Гимнастика с элементами акробатики.

**Тип урока**: комбинированный

**Раздел:** акробатика.

**Цель урока**: Овладение акробатическими элементами, способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий гимнастикой.

***Задачи:***

**1. образовательная:**  закрепить теоретические знания (осанка); формировать у учащихся координационные способности и умение выполнять акробатические упражнения.

**2. воспитательная:** комплексно развивать координацию, силу, гибкость; содействовать формированию чувства ответственности, коллективизма; воспитывать чувства прекрасного; упорство и потребность к занятиям физическими упражнениями.

**3. оздоровительная:** содействовать достижению гармоничности в физическом развитии, пропаганда здорового образа жизни.

**Инвентарь:** гимнастические скамейки, маты, мячи для фитбола, обручи, музыкальное сопровождение.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Содержание учебного материала | Дозировка | Методическиеуказания |
| Подготовительнаячасть.Основная часть, 27 мин.Заключительная часть, 8 мин. | 1. Построение. Приветствие.Знакомство с темой и планом урока.Команды «Равняйсь! Смирно!».2. Повторение теоретических сведений о правильной осанке:- Что такое осанка? - Что характерно для плохой осанки? - Как определить правильность осанки?3. Упражнения в движении:1. ходьба на носках, руки на пояс, на пятках, руки в стороны, в полуприседе, руки сзади «в замок», в полном приседе, руки на колени, прыжки в приседе;
2. бег по диагонали и «змейкой»;
3. ходьба, дыхательные упражнения.

4. Перестроение через середину в колонну по 2.5. Ритмическая гимнастика.**И.п. – о.с.**– Пружинные переносы тяжести тела с ноги на ногу, стоя на месте. **И.п. – стойка на носках.**– 1 – опуститься в стойку на левой, правую согнуть вперед; 2 – одновременным выполнением обеих ног встать в стойку на носках; 3-4 – то же с другой ноги – «пружинка».– «Пружинка»: 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – руки вниз.– «Пружинка»: 1 – руки «в замок» перед грудью; 2 – руки вверх; 3 – руки вперед; 4 – вверх.– «Пружинка», руки на пояс: 1 – локти вперед; 2 – локти назад. **И.п. – ноги на ширине плеч.** – 1-2 – подъем на носки, руки вверх, в стороны;– 3-4 – полуприсед, руки вниз в стороны – «Буратино».– «Буратино» с наклоном головы вперед, назад, влево, вправо.– «Буратино» с поворотом 90 градусов; 1-2 – поворот вправо, левая рука вперед, правая на пояс; 3-4 – то же влево, правая рука вперед, левая на пояс.– Вращение туловища в плоскости вправо, влево – «мельница». **И.п. – широкая стойка, руки в стороны, наклон вперед.**1-2 – вращение туловища вправо;3-4 – то же влево.**И.п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс.**1-3 – три наклона влево; 4 – хлопок в ладоши; 5-8 – то же вправо – «неваляшка».– «Неваляшка» – 1-3 – три наклона вперед, правая рука вперед, левая на пояс; 4 – и.п.; 5-7 – то же, левая вперед, правая на пояс; 8 – и.п. **И.п. – то же, руки в стороны.**– 1-3 – медленный наклон влево, правая рука вверх, левая вправо; 4 – и.п.; 5-8 – то же вправо, левая вверх, правая влево – «кукла».6. Комплекс упражнений по оздоровительной (танцевальной) аэробике. «Путешествие в зоопарк». - Шаги, хлопки руками. - Бег, «утята» – сгибание, разгибание рук в запястном суставе. - «Силач» – 4 джека, руки в стороны. -«Путешественник» – ходьба с поворотами на 90 градусов, правая рука вверх. - «Охотник» – 4 ланча, руки вправо, вниз, влево. - «Зайчик» – 4 джека, движения рук в локтевых суставах вверх-вниз в быстром темпе. - «Медвежонок» – ходьба с поворотом на 360 градусов. - «Лисичка» – 4 ланча, руки согнуты в локтях, кисти свободно. - «Обезьянка» – 4 джека, руки вверх, 2 хлопка. - «Цветочек» – и.п. – стойка на носках, руки вверх; 1-8 – медленно опуститься в присед.1. Перестроение в 2 шеренги спиной к гимнастическим матам.2. Специальные упражнения. **И.п. – лежа на спине, руки на полу, ладонями вниз.**– 1-2 – группировка; 3-4 – и.п. **И.п. – группировка.**– 1-2 – перекат вправо; 3-4 – перекат влево. **И.п. – упор присев, спиной к мату.**– 1-2 – спад назад в группировке; 3-4 – и.п. **И.п. – то же.**– 1-2 – спад назад в группировке; 3-6 – стойка на лопатках; 7-8 – и.п. **И.п. – упор присев боком к мату.**– 1-2 – перекат в группировке в сторону; 3-4 – упор присев и прыжок вверх, руки вверх, в стороны. **И.п. – лежа на спине.**– 1-2 – согнуть ноги и руки; 3-4 – выпрямить ноги и руки; 5-6 – «мост»; 7-8 – и.п.3. Акробатическая комбинация. **И.п. – упор присев спиной к мату.**– 1-2 – спад назад – «качалочка»; 3-4 – спад назад в стойку на лопатках; 5-6 – собственно стойка на лопатках; 7-8 – упор присев. – 1-2 – лечь на спину; 3-4 – согнуть ноги и руки; 5-7 – «мост»; 8 – лечь на спину.– 1-2 – упор присев боком к мату; 3-4 – перекат в группировке в сторону; 5-6 – упор присев; 7-8 – прыжок вверх, руки вверх, в стороны. Перестроение в колонну по 2. 4. Базовые упражнения фитбол - аэробики.**И.п. – сидя на мяче.**– 1-8 – прыжок ноги вместе – ноги врозь.– 1-8 – с движением рук.– 1-2 – руки в стороны; 3-4 – руки вверх; 5-6 – руки в стороны; 7-8 – и.п. – 1-2 – подъем колена, мах; 3-4 – и.п.– 1-2 – выпад на правой в сторону; 3-4 – и.п.; 5-6 – то же на левой; 7-8 – и.п. – 1-4 – перемещение по площадке на мяче влево; 5-8 – то же вправо. – 1-8 – поворот на мяче приставными шагами вправо; 1-8 – то же влево. – 1-4 – балансирование на мяче. – 1-2 – выход из базового положения, сидя на мяче в и.п. стоя.– 1-4 – дриблинг (удары мяча об пол); 5-8 – с прыжком ноги вместе – ноги врозь.– 1-2 – с шагом вправо; 3-4 – с шагом влево.Отжимания из горизонтального положения на мяче лицом вниз.  **И.п. – стойка на коленях, руки на мяче.** – 1-2 – перекат вперед на руки; 3-6 – отжимание; 7-8 – и.п. – 1-2 – перекат вперед на руки; 3-4 – подтягивание мяча ногами; 5-6 – перекат назад на колени; 7-8 – и.п. Перестроение в 2 шеренги.1. Игра с мячами. Перебрасывание мяча.– 1-я шеренга – перекат по полу; 2-я шеренга – бросок по дуге вверх.2. Эстафета с мячами.– 1-я шеренга – прыжки на мячах; 2-я шеренга – перекаты мяча.3. Эстафеты в парах.– 1-я пара. 1-я дорожка – взявшись за руки, удерживать мяч грудью; 2-я дорожка – бег, взявшись за руки.– 2-я пара выполняет задание в обратном порядке.4. Ходьба по кругу, дыхательные упражнения.5. Перестроение в 1 шеренгу.6. Игра на внимание «Радуга».По команде названного цвета (Красный! Синий! Зеленый!) учащиеся поднимают заданный цвет, а кто ошибся – выполняет присед.7. Подведение итогов урока:- Какая бывает осанка?- Чем вызваны нарушения осанки?8.Домашнее задание: Перекаты вперёд, назад.Поворот направо, выход из зала в колонну по одному «Паровозиком». | 2 мин5мин30 сЗа 10 сКаждое упражнение рассчитано на 8 счетовКаждое упражнение рассчитано на 16 счетовКаждая связка рассчитана на 8 счетов15 с3-4 раза4 раза3-4 раза2-3 раза2 раза2-3 раза30 сКаждая связка выполняется 1 раз на 8 счетов5-10 с3-4 раза2 раза2 раз2 разаЗа 10 с6-8 раз2 мин | В одну шеренгуОзнакомить учащихся с целью и задачами урока, настроить на урок.Рассказ об осанке человека и о факторах влияющих на её формирование. По кругу.Следить за осанкой и дистанцией. Музыка «Танцевальный рай».Дышать равномерно.Следить за равнением в колоннах, шеренгах.Ученики повторяют упражнения за учителем.Музыка гр. «Иванушки Интернешнл» – «Кукла Маша».Следить за правильной осанкой.Следить за очередностью движений. При наклонах вправо, влево плечи не поднимать.Комплекс ритмической гимнастики плавно переходит в комплекс упражнений по аэробике.Следить, чтобы при ходьбе и беге носки были натянуты.Джек-шаг и прыжок – ноги врозь, ноги вместе.Ланч – выпад ноги назад.Упражнение на расслабление и восстановление дыхания.Следить за плотностью группировки, голову наклонить вперед.Исключить сед на мате в и.п.Ноги после раскрытия опускать медленно с удержанием.Стопы на полу, руки возле головы ладонями вниз.1-й раз упражнение выполняют ученики 1-й шеренги, оценивают ученики 2-й шеренги, затем наоборот.3-й раз – все вместе.Ученики самостоятельно считают до 3-х при удержании «моста» и стойки на лопатках.Прыжок в доскок. Взять мячи для фитбола.Музыкальное сопровождение.Следить, чтобы руки придерживали мяч на протяжении всего комплекса упражнений.Ноги ставить на ширине плеч, колени параллельно носкам.Следить за правильной осанкой.С отрывом обеих ног от пола.Фиксировать ловлю мяча.Мяч под бедрами.В горизонтальном положении на мяче лицом вниз. Ноги вместе, носки натянуты.Следить, чтобы не было потери мяча.Передвижение прыжками – «галоп». После 1-й дорожки мяч положить в обруч.Итог: выиграли самые внимательные, кто не сделал ошибок.Отметить лучших учеников по акробатике и аэробике.Левую руку положить на плечо впередистоящего, правая рука вверх. |

Используемые источники: Учебно - методическое пособие: «Инновационные подходы к проблемам организации физического воспитания и формирование основ ЗОЖ; комплексы ОРУ; В.И. Олонцева: « Структура урока».