**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 | Методические  указания |
| Подготовительная  часть.  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 мин  5мин  30 с  За 10 с  Каждое упражнение рассчитано  на 8 счетов  Каждое упражнение рассчитано  на 16 счетов  Каждая связка рассчитана на 8 счетов  15 с  3-4 раза  4 раза  3-4 раза  2-3 раза  2 раза  2-3 раза  30 с  Каждая связка выполняется 1 раз на 8 счетов  5-10 с  3-4 раза  2 раза  2 раз  2 раза  За 10 с  6-8 раз  2 мин | В одну шеренгу  Ознакомить 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».