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

**Цели урока**:

1. Овладение элементами акробатики, дальнейшее их совершенствование.   
2. Формирование практических умений.   
3. Повторение перекатов в группировке.   
4. Дальнейшее обучение кувыркам вперёд и назад.   
5. Повторение стойки на лопатках и моста из положения лёжа.

**Задачи урока:**

**1. Образовательные:**

1.  Дальнейшее повторение и совершенствование элементов акробатики.   
2.  Отработать чёткость выполнения 2-3-х кувырков слитно в группировке.

**2. Воспитательные:**

1. Воспитывать аккуратность, артистичность, умение выполнять коллективные действия.   
2. Воспитание чувства взаимопомощи и поддержки, терпимого отношения друг к другу.

**3. Оздоровительные:**

1. Формирование правильной осанки.   
2. Развитие силы, гибкости, ловкости.   
3. Прививать интерес к систематическим занятиям физкультурой.

**Тип урока:**учебно – тренировочный.

**Место проведения:**спортивный зал школы.

**Инвентарь:**гимнастические маты, гимнастические скамейки, конус, фишки, канат, навесные перекладины.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание урока** | **Дозировка** | **Организация и методика** |
| I | **Подготовительная часть:** | 12-14 мин. | Обратить внимание на внешний вид и на готовность к уроку. |
|  | Вход в спортивный зал, построение в шеренгу, приветствие, расчёт по порядку. | 2мин. |  |
|  | Тема и цель урока. |  |  |
|  | · Ходьба по залу с заданиями на осанку, с изменением положения рук:  а) на носках,  б) на пятках,  в) перекат с пятки на носок,  г) спортивная ходьба с переходом на медленный бег. | 1мин. | Следить за осанкой и соблюдать дистанцию. |
|  | · Бег на носках с изменением направления движения («змейка»). | 2 мин. | Дышать равномерно. Вдох носом, выдох свободный. |
|  | · Ходьба, восстановление дыхания. |  | Следить за равнением и дистанцией. |
|  | Упражнения в движении: | 3-4 мин. |  |
|  | а) упражнения для рук и плечевого пояса, | 6-8раз. | Руки через стороны вверх – вдох, наклон – руки вниз выдох. |
|  | б) наклоны к прямой ноге на каждый шаг (ногу ставить на пятку), | Отведение прямых рук и согнутых, руки на уровне груди. |
|  | в) выпады поочередно левой и правой ногой с пружинящим покачиванием, | Сзади стоящая нога прямая, руки на колено впереди стоящей ноги. |
|  | г) махи согнутой и прямой ногой на каждый шаг. | 10-12 раз. | Мах прямой ногой, опорную ногу в колене не сгибать. |
|  | Перестроение через середину зала в колонну по 3. |  | Следить за равнением. |
|  | Общеразвивающие упражнения на месте (ОРУ): |  |  |
|  | И.п.ос. ноги на ширине плеч, руки на пояс наклоны головы вправо-влево-вперёд-назад. | 3-5 раз. | Следить за осанкой и дыханием. |
|  | Упражнение для плеч и.п.о.с. – ноги на ширине плеч, руки опущены вниз поднимание – опускание плеч. | 4-6 раз. |
|  | И.п.о.с.- ноги на ширине плеч наклоны туловища вправо – влево – вперёд -назад | 4-6 раз. |
|  | Приседания | М-20 раз, Д – 15 раз. 25 мин. | Глубокие приседания с прямой спиной, руки за головой. |
| 2 | **Основная часть урока:** |  |  |
|  | Разойтись по станциям соответственно порядковому номеру. |  |  |
|  | 1 станция: подтягивания на низкой перекладине. | 10 мин. на станциях.  1,5 на каждую станцию | Выполнять хватом сверху. М – 10 раз, Д – 8 раз. |
|  | 2 станция: три вида отжиманий от гимнастических скамеек. | 1. сгибание рук в упоре на скамейке,  2. в упоре спиной к скамейке.  3. ноги на скамейке, руки в упоре на полу. |
|  | 3 станция: лазание по канату в три приёма. |  |
|  | 4 станция: продвижение в висе на руках по параллельным брусьям. |  |
|  | 5 станция: прыжки через скакалку. |  |
|  | 6 станция: лазание по пластунски. |  |
|  | 7 станция: упражнение на равновесие. | Согласовать движения рук и ног. |
|  | 8 станция: перекаты по матам. | Прямолинейные движения – перекаты со спины на живот. |
|  | Подготовка двух гимнастических дорожек. |  |  |
|  | Повторение специальных и подводящих упражнений акробатики. | 10 мин. |  |
|  | И.п.- упор присев спиной к мату – перекат на спину в группировке, вернуться в и.п. | 6-8 раз. | Упражнение выполняется в плотной группировке. |
|  | И.п.- лёжа на спине – поднимание прямых ног с касанием пола за головой. | 5-6 раз. | Ноги в коленях не сгибать, обязательное касание носками ног пола. |
|  | Стойка на лопатках: а) махи прямыми ногами (ножницы) в стойке на лопатках б) «велосипед» в стойке на лопатках | 6-8 раз. | Носки оттянуты. |
|  | Выполнение «моста» из и.п. – лёжа на спине | 2-3 раза. |  |
|  | Повторение кувырков вперёд и назад | 2-3 раза. | Следить за выходом из кувырка и группировкой. |
|  | Уборка места занятий. |  |  |
| 3 | **Заключительная часть:** | 3-5 мин. |  |
|  | Подведение итогов урока. |  |  |
|  | Выход из зала. |  |  |