**Тема: Гимнастика с элементами акробатики**

**Цель:** Совершенствование акробатических элементов. Укрепление и сохранение здоровья посредством выполнения гимнастических упражнений.

**Задачи:**

*Образовательные:*

* совершенствовать технику выполнения гимнастических и акробатических упражнений;
* повторить и закрепить выполнение акробатических элементов.

*Развивающие:*

* развивать координационные способности;
* скоростно-силовые качества;
* гибкость
* морально-волевые качества;
* различные группы мышц тела.

*Оздоровительные:*

* содействовать гармоничному развитию личности; выполнять правила самоконтроля;
* регулировать физическую нагрузку на организм.

*Воспитательные:*

* воспитывать чувство красоты движений;
* чувство ответственности за порученное дело;
* дисциплинированность и коммуникативность;
* сознательно применять различные упражнения в целях укрепления здоровья.

**Тип занятия:** занятие повторение ЗУН (знаний, умений, навыков).

**Время проведения:** 30 мин.

**Место проведения:** коридор 3гр.

**Инвентарь:** гимнастические маты, свисток, секундомер.

**Методы проведения:** фронтальный, поточный, индивидуальный, групповой. **Технологии:** здоровьесберегающие, здоровьесохраняющие, проблемное обучение. **Метапредметные:** научатся правильно распределять физическую нагрузку, контролировать свое физиологическое состояние.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | Дозировка | Организационно- методические указания | Деятельность учащихся |
| I | Подготовительная часть | 7 мин. |  |  |
| 1 | Построение в одну шеренгу | 30 сек. | Проверка формы одежды. |  |
| 2 | Выполнение команд: «Равняйсь»; «Смирно»; «Вольно»; Повороты на месте. Перестроение в две (три шеренги). | 1мин.30сек. | Обратить внимание на осанку. | Формируем умение слушать, понимать и правильно выполнять команды. |
| 3 | Комплекс ОРУ: наклоны головы перед-назад; вращение головы влево-вправо; рывки руками; вращения руками, наклоны, приседания. | 5 мин. | Следить за правильным выполнением упражнений. | Формируем умение слушать, понимать и правильно выполнять команды, мотивацию к обучению и целенаправленной познавательной деятельности. |
| II | Основная часть | 20 мин. |  |  |
| 1 | Общее построение. Выполнение команд: «Равняйсь»; «Смирно»; | 1мин. | Повторить правила страховки и Т.Б во время выполнения упр. |  |
| 2 | Подготовительные упр: на счет1-упор присев руки на пол перед собой; 2-голова на грудь; 3голова прямо;4- основная стойка. |  | Следить за правильным выполнением упр. |  |
| 3 | Кувырок вперед из группировки. | 2 раза. | Следить за правильным выполнением кувырка. | Правильно выполняют упр: кувырок-стойка. |
| 4 | Кувырок вперед-назад с выходом в основную стойку. | 2 раза. |  |  |
| 5 | Два кувырка вперед, основная стойка. | 2 раза. |  |  |
| 6 | Два кувырка вперед- два назад основная стойка. | 2 раза. | Обратить внимание на дисциплину. |  |
| 7 | Акробатическая комбинация: три кувырка вперед- основная стойка- три назад основная стойка. Показательные выступления: два кувырка через препятствие. | 1 раз. | Следить за амплитудой движений. |  |
| III | Заключительная часть | 3 мин. |  |  |
| 1 | Общее построение. Выполнение команд: «Равняйсь»; « Смирно»; «Вольно». | 30 сек. | Обратить внимание на дисциплину строя. |  |
| 2 | Подведение итогов занятия. | 1 мин. |  | Отвечают на вопросы воспитателя, оценивают свою работу. |
| 3 | Рефлексия: Чем мы сегодня занимались? При выполнении заданий у кого возникли проблемы? Как воздействовали физические упражнения на ваш организм? | 1мин.30сек. |  |  |
| 4 | Спасибо всем! Вы молодцы! |  | Налево в игровую комнату: «Шагом марш». |  |
|  |  |  |  |  |