**КОНСПЕКТ**

занятия на тему:

 «Акробатические упражнения»

Возраст учащихся: 7-11 лет

Провела: Тюсина Н.В.

Дата проведения: март 2021г.

**Цель:** совершенствование техники кувырка вперед в группировке, стойки на лопатках, «моста» из положения лежа на спине.

**Задачи:**

- дать представление о гимнастике, как о виде спорта;

 - дать представление о слитном выполнении акробатических упражнений в одну комбинацию;

- отработать навыки выполнения акробатических упражнений;

- развить ловкость, гибкость, силу, координацию движений;

- сформировать посредством ритмической гимнастики навыки ритмической ходьбы и слухового внимания, умение начинать и заканчивать движения под музыку;

- научить анализировать действия своих товарищей при выполнении задания;

**Тип занятия:** оздоровительно-тренировочное (развивающее)

**Инвентарь и оборудование:** гимнастические маты, свисток, колонки, музыкальный проигрыватель, комплект презентационного оборудования.

 **Ход занятия**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Содержание занятия** | **Дозировка** | **Организационно****- методические****указания** |
| **I.** | ***Вводно-подготовительная часть***Вход в зал. Построение в шеренгу. Приветствие. Целеполагание.**Загадка**Лента, мяч, бревно и брусья,Кольца с ними рядом,Перечислить не берусь я-Множество снарядов,Красоту и пластикуДарит нам … (гимнастика)Педагог знакомит учащихся с термином «гимнастика»Гимнастика в переводе с греческого на русский обозначает «тренирую», «упражняю». Существует несколько видов гимнастики:-художественная гимнастика с предметами:мячи, обручи, скакалки, ленты, булавы), это женский вид спорта; самые известные российские гимнастки: Алина Кабаева, Евгения Канаева и др.-спортивная гимнастика на снарядах (брусья, бревно,кольца, турник), это мужской и женский вид спорта, известные российские гимнасты: Алексей Немов, Светлана Хоркина.Существует еще вид гимнастики: это *акробати-ка.*Сегодня этот вид гимнастики мы будем осваивать на занятии. Актуализация опорных знаний Какие вы знаете акробатические упражнения, назовите их.Техника безопасности:- во время занятия четко выполнять команды инструктора;- во время ходьбы и бега соблюдать дистанцию на расстоянии вытянутых рук;- при выполнении акробатических упражнений быть внимательным, слышать указания инст-руктора;Строевые упражнения: повороты направо, налево, кругом.Ходьба и бег с заданием: ходьба на носках, пятках с разным положением рук; бег приставным шагом, с поворотом вокруг себя, с захлестыванием голени назад;ходьба в колонне по-одному, упражненияна восстановление дыхания. Построение в две колонны.***Основная часть****Комплекс ритмической гимнастики под музыку: «Солнышко лучистое…».*Акробатическая разминкаПедагог предлагает учащимся вспомнить знакомые им акробатические упражнения (группировки, перекаты, кувырки, стойки, мосты) и в каких упражнениях они применяются?Практические задания:- перекаты на спине в группировке;- перекат в стойку на лопатках;- упражнение на гибкость «мост»;Техника выполнения кувырка вперед.- и.п.-упор присев;- тяжесть тела перенести на руки;- поднимая туловище, подбородок прижать к груди;- оттолкнуться ногами, сделать перекат через голову, ноги прижать к груди;- перейти в упор присев руки вперед;- слитное выполнение кувырков вперед нагимнастическом мате (3-4 раза подряд).Акробатическая комбинация из освоенных упражнений***:***- кувырок вперед, стойка на лопатках, «мост».Подвижная игра: «Гимнастическая фигу-ра, замри!»***Заключительная часть***Построение. Упражнение: «Кладем руки на колени…»Подведение итогов занятия: рефлексия на основе соотнесения поставленных задач и достигнутых результатов, само- и взаимооценка учащимися.Вопросы для рефлексии: Что обозначает слово «гимнастика»?Каким видом гимнастики мы сегодня занимались? Комбинацию из каких акробатических упраж-нений составляли? Кто на занятиях сегодня был самым ловким? | 3-4 мин.20мин.5раз2-3раза3-4раза2раза4-5мин.2-3мин. | Настрой воспитанников на предстоящую работуПерестроение в колонну по-одному, спина прямая, смотреть вперед.Следить за выполнением упражнений.Корректироватьпо мере необхо-димости.Форма организации: фронтальная;Способ выполнения:одновременный;Показ объяснение, техники выполнения кувырка.Способ выполнения: одновременный, поочередныйПриведение организма в нормальное состояние, снятие напряжения. |