**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 пластику  Дарит 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, упражнения  на восстановление дыхания. Построение в две колонны.  ***Основная часть***  *Комплекс ритмической гимнастики под музыку: «Солнышко лучистое…».*  Акробатическая разминка  Педагог 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 на  гимнастическом 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.  5раз  2-3раза  3-4раза  2раза  4-5мин.  2-3мин. | Настрой воспитанников на предстоящую работу  Перестроение в колонну по-одному, спина прямая, смотреть вперед.  Следить за выполнением упражнений.  Корректировать  по мере необхо-димости.  Форма организации: фронтальная;  Способ выполнения:  одновременный;  Показ объяснение, техники выполнения кувырка.  Способ выполнения: одновременный, поочередный  Приведение организма в нормальное состояние, снятие напряжения. |