**Тема : «Акробатические элементы в связках и комбинациях»**

**«Челлендж от смайлика».**

**Цель :** Развивать внимание, целеустремленность, выносливость, выполнять акробатические элементы в связках, комбинациях.

**Задачи:**

-повторить и закрепить основные акробатические элементы

-выполнять элементы с экрана

-выполнять элементы в комплексе.

**Образовательные:** формировать упражнений и освоение материала.

**Развивающие:**

-развивать внимание

-гибкость

-выносливость

**Воспитательные:**

-дисциплинированность

-терпение

-ответственность

-умение принимать решение

-отстаивать свою позицию

-достигать цели

**Здоровьесберегающие:**

-укреплять опорно-двигательный аппарат

-серденчно-сосудистую систему

-формировать правильное дыхание

**Форма урока:** групповая.

**Метод урока:**

-практический

-показ

-словесный

**Оборудование:**

-музыкальная колонка

-ноутбук

-проектор

-гимнастические маты 4 шт.

-обруч, мячи

-мини-батут

**Структура урока.**

**1.Организационный момент:**

Вход детей в зал, в две линии, поклон (приветствие)

**2.Разминка на середине в два круга(разогрев)**

**3.Построение и перестроение парами (в 1 колонну, в 2 колонны, в 1 линию)**

**4.Элементы акробатики на гимнастических матах на середине зала.**

**5. «Челлендж от смайлика», знакомство с челленджем.**

**6.Дыхательная гимнастика в паре («насос», «обнимашки»)**

**7.Поклон.**

**Ход урока**

|  |  |
| --- | --- |
| **Этапы урока** | **Содержание урока** |
| **Организационный модуль:**  **Мотивационный модуль:**  **Практический модуль:** | **Построение детей в зале в две линии, выполнить гимнастический поклон (приветствие)**  **Элементы акробатики, связки, комбинации, челлендж от смайлика, дыхательная гимнастика в паре («насос», «обнимашки»**  **1.Разминка на середине зала в два круга (разогрев)**  1.бег (ноги назад согнув в коленях, ноги назад прямимы ногами, ноги вперед прямыми ногами.)  2.галопы (прямой, боковой, спиной)  3.прыжки с поворотом  4.бег с поворотом на «ласточку»  **2.постоение и перестроение парами**  **В 1 колонну, 2 колонны, в две линии**  **3.Элементы акробатики на гимнастических матах**  **1.элементы.**  1.кувырок вперед-назад  2.кувырок назад на полу шпагат  3.стойка на лопатках на шпагат  4.колесо на поперечный шпагат  5.переворот на мост  6.переворот на полу шпагат  7.переворот назад на шпагат  **2.прыжки на мини-батуте**  1. прыжки ноги вместе  2.прыжки с кувырком вперед  3.прыжки в перекате  4.прыжки с поворотом  5.прыжки через препятствие  **4. «Челлендж от смайлика» с элементами акробатики, гимнастики, гимнастики с предметом.**  Дети , я вас хочу познакомить с Челленджем.  Само слово переводиться как вызов, т.е значит бросить вызов, соревнование, сложное препятствие, или задание требующее выполнения, это как спортивная эстафета.  Дети , смайлик бросает вам вызов спортивной эстафеты, приготовил вам задания, т.е акробатические и гимнастическими элементы и вы должны его изучить внимательно и выполнить,а смайлик вам покажет вашу оценку, как вы выполнили задания правильно или не правильно, нужно постараться.  Ваша задача быть очень внимательными, выносливыми, не спешить, добиваться цели.  Ну , что поехали!  Вы готовы к соревнованиям с смайликом? покажите чему вы научились.  **6.**дыхательная гимнастика в паре (упражнение «насос», )  Упражнение 1. «Насос»  Руки на пояс, слегка приседать –вдох,  Выпрямиться –выдох  Постепенно приседания становятся ниже  Вдох и выдох длиннее .Повторить 3-4 раза  Упражнение «Окно и дверь»  И.п. Встать ровно, выпрямиться  Выполнение. В этом упражнение воздух заходит через «окно»,  а выходит через «дверь»  сначала «окно» левая ноздря, а «дверь» правая  правой рукой зажимаем правую ноздрю, медленно вдохнуть, затем левой рукой зажать правую ноздрю и медленно выдохнуть  повторить 3-4 раза  **7. поклон.**  **8.поощрение детей.** |