**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 поворотом4.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-назад2.кувырок назад на полу шпагат3.стойка на лопатках на шпагат4.колесо на поперечный шпагат5.переворот на мост6.переворот на полу шпагат7.переворот назад на шпагат**2.прыжки на мини-батуте**1. прыжки ноги вместе2.прыжки с кувырком вперед3.прыжки в перекате4.прыжки с поворотом5.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 –выдохПостепенно приседания становятся нижеВдох и выдох длиннее .Повторить 3-4 разаУпражнение «Окно и дверь»И.п. Встать ровно, выпрямитьсяВыполнение. В этом упражнение воздух заходит через «окно», а выходит через «дверь»сначала «окно» левая ноздря, а «дверь» праваяправой рукой зажимаем правую ноздрю, медленно вдохнуть, затем левой рукой зажать правую ноздрю и медленно выдохнутьповторить 3-4 раза**7. поклон.** **8.поощрение детей.** |