**Тема : Гимнастические связки элементов с мячом.**

**Совершенствование техники выполнения с предметами.**

**Цель :** Формирования двигательных навыков у детей, мотивация детей к двигательной творческой деятельности.

**Задачи:**

**Образовательные :**

1.обучить элементам художественной гимнастики.

2.закрепить основные упражнение

**Развивающие:**

-развить ловкость и выносливость

- развить координацию движения

**Воспитательные:**

-воспитывать чувство к прекрасному

- фантазию

- целеустремленность

-доброжелательное отношение друг к другу.

**Здоровьесберегающие:**

- укреплять опорно-двигательный аппарат

-формировать правильное дыхание

**Форма урока:** групповая

**Метод урока:**

-практический

-словесный

**Оборудование:**

-музыкальная колонка

-гимнастические коврики

- гимнастические предметы (мяч, обруч, лента)

**Структура урока:**

1.Организационный момент. Вход детей в класс, построение в три линии, гимнастический поклон ( приветствие)

2.Разминка на середине зала по кругу с мячом ( разогрев)

3.Построение с мячом ( в одну, в две колонны, шахматный порядок)

4. Разминка с мячом ( для всех мышц тела с мячом)

5. Комбинация с мячом ( две колонны)

6. Гимнастическая связка с мячом ( в две колонны)

7. Техника работы с предметами ( мяч, обруч, лента)

8 Дыхательная гимнастика «Роза и одуванчик», «Йога»

8. Танец «Планета детства»

9 Поклон.

**Ход урока.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Этапы урока** | **Содержание урока** |
| **Организационный модуль:**  **Мотивационный модуль:**  **Практический модуль:** | Построение детей в три линии. Поклон  Разогрев ,построение, разминка, комбинация с мячом, гимнастические элементы с мячом, техника выполнения с предметами( мяч, обруч, лента)дыхательная гимнастика «Роза и одуванчик», «Йога», танец «Планета детства»  **1.Разминка по кругу с мячом( разогрев)**  1. ходьба на полупальцах и на пятках  2.ходьба высоко поднимать ногу и сгибая в коленях, выпремлять подтягивая носки  3.бег ноги назад.  4.выпады в круг  5. галопы боковой, спиной  6.ходьба  **2. Построение**  - в одну колонну (батман правой ноги и левой)  - в две колонны  - в шахматный порядок  **3.разминка с мячом для всех мышц тела (шахматном порядке)**  1. упражнение для мышц головы  -наклонны вправо, влево, вперед, назад  -повороты вправо, влево  2.упражнение для мышц плеч  - поднимать и опускать вверх, вниз  -круговые движения вперед, назад  3.упражнения для мышц рук  -круговые движения рук вперед, назад  - передача мяча за спиной ( правой и левой рукой)  4. упражнение для мышц ног  - «цапля» упражнение на равновесие ( вправой, влевой ноги)  -выпады ( вперед, назад, вправо, влево  5. упражнение для стоп  - стойка на мяче с поворот ( право , влево)  6. прыжки  -с мячом  - через мяч  **3. комбинация с мячом ( две колонны)**  1. выпад на правую ногу  2.подъем на полупальцы  3.выпад на левую ногу  4.подъем на полупальцы  5показать мяч друг другу  6 поворот, подтянуть носки в сторону  7,8 поднять мячи  1,2,3,4 поменяться местами  5 присед показ мяча друг другу  6 подъем на полупальцы  7 присед показ мяча друг другу  8 подъем на полупальцы.  Повторить .  **4. гимнастическая связка с мячом**  1. выпад на « полу шпагат» с согнутой ногой  2. «поперечный шпагат», «шпагат»  3.поворот с мячом сидя на коленях, прогиб назад ( вправо, влево)  4. «мост» на одной руке и выкруты на «мост»  5. «арабеск» , затяжка согнутой ногой( правой и левой ногой)  **5. Техника выполнения с предметами**  **Мяч:**  Упражнение «обволакивание» (все вместе)  -круговые движения перед собой и над головой (к себе и от себя)  Перекаты ( по парам)  - на одной руке (вправо, влево)  - по спине стоя с поворотом  - по спине лежа  Отбивы и ловля  -отбив перед собой  - отбив перед собой, поворот ловля  **Обруч :**  Упражнение «вертушка» (все вместе)  - перед собой, над головой ( в правой руке, в левой руке)  -на полу ( справой в левую руку, с левой руки в правую руку)  - мельница перед собой ( в правой руке и в левой руке)  Упражнение по парам.  - вращение на руках перед собой, над головой ( правой и левой рукой)  - простое вращение  -« блинчик» с захватом  **Лента**  Упражнение « круг»  -вращение перед собой , в сторону, над головой ( правой и левой рукой)  Упражнение « змейка»  -перед собой, в сторону, на головой ( правой и левой рукой)  Упражнение «восьмерка»  -перед собой ( правой и левой рукой)  Упражнение «заборчик»  - перед собой, по кругу ( правой и левой рукой)  Упражнение « спираль» (правой и левой рукой)  **5.Дыхательная гимнастика**  «Роза и одуванчик»  -вдохнуть запах розы  - подуть на одуванчик  « йога»  -вдох , руки перед грудью  -выдох встать в «пассе»  **6 Танец « Планета детства»**    **7. Поклон.** |

Тема : Гимнастические связки элементов

с мячом

Совершенствование техники выполнения с

с предметами.

Преподаватель : Кодыкова Г.К

2021 год