**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. ПоклонРазогрев ,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 пятках2.ходьба высоко поднимать ногу и сгибая в коленях, выпремлять подтягивая носки3.бег ноги назад.4.выпады в круг5. галопы боковой, спиной6.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, влево2.упражнение для мышц плеч- поднимать и опускать вверх, вниз-круговые движения вперед, назад3.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, влево5. 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 ногу2.подъем на полупальцы3.выпад на левую ногу4.подъем на полупальцы5показать мяч друг другу6 поворот, подтянуть носки в сторону7,8 поднять мячи1,2,3,4 поменяться местами5 присед показ мяча друг другу6 подъем на полупальцы7 присед показ мяча друг другу8 подъем на полупальцы.Повторить .**4. гимнастическая связка с мячом**1. выпад на « полу шпагат» с согнутой ногой2. «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 лежаОтбивы 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