**План занятия**

|  |
| --- |
| **Тема программы:** Гимнастика с элементами акробатики**.**  **Тема занятия:** Т.Б.на занятиях гимнастики. Строевая подготовка.  **Цель занятия:**  Овладение элементами акробатики, дальнейшее их совершенствование.  Формирование практических умений.  **Задачи:** образовательные: дальнейшее повторение и совершенствование элементов акробатики.  Отработать чёткость выполнения 2-3-х кувырков слитно в группировке. воспитательные: воспитывать аккуратность, артистичность, умение выполнять коллективные действия. Воспитание чувства взаимопомощи и поддержки, терпимого отношения друг к другу. оздоровительные: формирование правильной осанки.  Развитие гибкости, ловкости.  Прививать интерес к систематическим занятиям физкультурой.  **Тип занятия:** формирование умений и навыков.  **Методы**: индивидуальное, поточный, фронтальное выполнение упражнение **Педагогические технологии:** здоровьесберегающие. **Материально – техническое оснащение**: гимнастические маты, гимнастические скамейки, конус, фишки, навесные перекладины . **Межпредметные связи:** ОБЖ, экология, физиология, анатомия. **Структура занятия**.  **Подготовительная часть.** Организованный вход в спортзал. Построение, рапорт, приветствие. Сообщение задач урока. Контроль ЧСС. Строевые упражнения на месте. Повороты на месте Перестроение из одной в две и три шеренги. Ходьба и её разновидности в колонне по одному. Равномерный бег.Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнения на восстановление дыхания . ОРУ в движении: 6. Перестроение уступом по расчету. ОРУ в движении с гимнастической палкой на месте. Бег с заданиями Перестроение в 2-3 шеренги для проведения ОРУ . ОРУ без предметов  **Основная часть.** Разойтись по станциям соответственно порядковому номеру. 1 станция: подтягивания на низкой перекладине. 2 станция: три вида отжиманий от гимнастических скамеек. 3 станция: упражнения у гимнастической стенки. 4 станция: диск здоровья 5 станция: прыжки через скакалку. 6 станция:гантели. 7 станция: упражнение на равновесие.8 станция: перекаты по матам. Подготовка двух гимнастических дорожек. Танцевальные шаги: «Степ-тач», «Марш», «Кросс-степ». Комплекс ритмической гимнастики.  **Заключительная часть**1 Спокойная ходьба. Упражнения для восстановления дыхания 2.Построение в одну шеренгу 3. Подведение итогов занятия 4.Домашнее задание. 5. Организованный выход из зала. **Формы работы обучающихся:**  практическое занятие. **Закрепление материала:** повторить акробатические элементы. **Рефлексия:** самоанализ, измерение пульса, самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и офп,. Методика самоконтроля за уровнем развития физических качеств. **Домашнее задание:** Составить КУ в равновесии на полу. |

« » 2020г. Преподаватель \_\_\_\_\_\_Т.Н.Короткая