**План – конспект**

**урока по физической культуре Горбатовой Тамары Леонидовны, учителя физической культуры муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов № 36» в 11Б классе.**

21.12.2015.

Тема:1.Гимнастика: акробатика.

2.Элементы художественной гимнастики.

**Задачи:**

1.Совершенствовать технику выполнения акробатических элементов.

2.Закрепить технику выполнения упражнений на низком (напольном) бревне.

3. Закрепить технику выполнения упражнений с лентой .

4.Развитие физических качеств – гибкости.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: маты, напольное бревно, г/лента, г/палки ,т/коврики.

**Подготовительная часть (8-10 мин)**

1.построение, рапорт, приветствие.

2. Сообщение задач урока.

3.Разновидности ходьбы ,

 4.Бег в течение 3 мин.

5.Ходьба, упражнения на восстановление дыхания, перестроение в колонну по три, по ходу движения взять гимнастические палки, остановка.

6.Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками (6-8 упражнений).

1) И.п.: о.с. руки с палкой вверх. На счёт: 1-2- шаг левой, правую назад на носок, поворот влево;

3-4- шаг правой, левую назад на носок, поворот вправо. Повторить 8 раз.

2)

7.Следование групп к местам занятий. Раздать карточки – задания.

**Основная часть (32-40 мин).**

**Совершенствование техники выполнения акробатических элементов. Карточка № 1.**

1.Два кувырка вперёд в группировке до упора присев.

2.Кувырок вперёд в упор присев – перекат назад в стойку на лопатках – перекатом вперёд в упор присев – прыжок вверх со взмахом рук вперёд- вверх.

3. «Мост» из положения лёжа и из положения стоя.

4.Комбинация из разученных 5-7 акробатических элементов.

 Выполнять следует слитно и выразительно. Девушки оценивают выполнение своих одноклассниц, указывают на удачно выполненные элементы и ошибки при выполнении комбинации.

 **Закрепление техники выполнения упражнений на низком (напольном) бревне. Карточка № 2.**

 1.И.п. стойка на носках руки на поясе.

Ходьба на носках, поворот кругом в приседе. То же назад.

2. .И.п. стойка на носках, руки в стороны.

Шаг правой (левой) ногой – равновесие руки в стороны. То же другой ногой .

3. И.п. стойка на носках, руки на поясе.

Ходьба выпадами с правой (левой) ноги, руки на поясе.

4.И .п. стойка на носках, руки в стороны.

Шаг правой (левой) ногой прыжок со сменой ног «ножницы».

5.Комбинация из разученных движений на напольном бревне.

Выполнять следует слитно и выразительно. Девушки оценивают выполнение своих одноклассниц, указывают на удачно выполненные элементы и ошибки при выполнении комбинации.

**Элементы художественной гимнастики. Повторить технику выполнения основных упражнений с лентой. Карточка № 3.**

1)И.п.; руки в стороны. **Махи лентой** в лицевой плоскости кверху и книзу, слегка пружиня ногами.

2)И.п.; руки И.п.; руки в стороны с лентой вниз, другую руку в сторону. Мах лентой вверх – и горизонтальная «**змейка**» движется сверху вниз (руки опускать постепенно вниз).

3)И.п.; руки в стороны с лентой вниз, другую руку в сторону. Мах лентой вверх – и горизонтальная **«спиралька»** движется сверху вниз (руки опускать постепенно вниз).

4) И.п.; руки И.п.; руки в стороны с лентой вниз, другую руку в сторону. Мах лентой вверх – и горизонтальная **«восьмёрка**» движется сверху вниз (руки опускать постепенно вниз).

5)Упражнение с лентой составленные и разученные девушками самостоятельно. Выполнять упражнение следует слитно и выразительно.

**Развитие физических качеств – гибкости 2-3 упражнения по системе «Пилатес».**

**Заключительная часть 5 мин.**

**1.Построение, определение частоты сердечных сокращений.**

 **2.Подведение итогов урока.**

 **3.Домашнее задание.**

**С Т А Н Ц И Я № 1**

Акробатика

**1.Два кувырка вперёд до упора присев.**

**2.Кувырок вперёд в упор присев – перекат назад в стойку на лопатках – перекатом вперёд в упор присев – прыжок вперёд – вверх со взмахом рук вверх о.с.**

**3.Комбинация из разученных 5-7 элементов.**

**С Т А Н Ц И Я № 2**

Упражнения на гимнастическом (напольном) бревне.

1.И.п. стойка на носках руки на поясе.

**Ходьба на носках до конца бревна, поворот кругом в приседе. То же назад**.

2. .И.п. стойка на носках руки в стороны.

**Шаг правой (левой) ногой – равновесие руки в стороны. То же другой ногой .**

3. И.п. стойка на носках руки на поясе.

**Ходьба выпадами с правой (левой) ноги руки на поясе**.

4.И .п. стойка на носках руки в стороны.

**Шаг правой (левой) ногой прыжок со сменой ног.**

5.**Комбинация из изученных движений.**

**С Т А Н Ц И Я № 3.**

 Художественная гимнастика. Упражнения с лентой. Повторить технику выполнения основных упражнений.

1)И.п.; руки в стороны. **Махи лентой** в лицевой плоскости кверху и книзу, слегка пружиня ногами.

2)И.п.; руки И.п.; руки в стороны с лентой вниз, другую руку в сторону. Мах лентой вверх – и горизонтальная «**змейка**» движется сверху вниз (руки опускать постепенно вниз).

3)И.п.; руки в стороны с лентой вниз, другую руку в сторону. Мах лентой вверх – и горизонтальная **«спиралька»** движется сверху вниз (руки опускать постепенно вниз).

4) И.п.; руки И.п.; руки в стороны с лентой вниз, другую руку в сторону. Мах лентой вверх – и горизонтальная **«восьмёрка**» движется сверху вниз (руки опускать постепенно вниз).

5)**Упражнение с лентой.**