**Урок**

Предмет: «Гимнастика»

Для обучающихся 2 класса

ДПП «Хореографическое искусство»

Преподаватель Казьмина Г.В.

Продолжительность урока 40 мин.

Задачи :

        Знание порядка упражнений урока.

        Знание порядка движений в комбинациях и упражнениях.

        Знание методики исполнения упражнения.

        Качество исполнения в соответствии с методикой.

        Личные объективные достижения в области физического развития: увеличение растяжки, гибкости, выносливости, силы мышц; освоение сложных трюковых упражнений (колесо, рондат, перекидное, стойка на руках, мостик, шпагат и т.п.)

Танцевальная разминка.

         Собираемся в поход

        Два весёлых гуся

        Танец утят

        Фиксики

        Ахи – страхи

        Капельки счастья

        Колесики

        Калинка

        Снеговики

Танцевальная азбука.

1.     Упражнение  и.п. стоя в 6 поз. Ног. «Пружинка» + Releve; + прыжок трамплинный, + прыжок «ножницы, + прыжок с поджатыми ногами, с поворотом на 900, 1800, 3600. Каждый вариант 6 – 8 раз.

2.     Упражнение и.п. стоя на коленях «Всавалка + руки». 2 круга.

3.     Упражнение и.п. сидя ноги вытянуты вперёд, стопы параллельно «Стопы + обратный мост» 2 круга, «Стопы + уголок» 2 круга.

4.     Упражнение и.п. сидя ноги вытянуты вперёд «Книжка», «Книжка с разворотом», «Переполз».

5.     Упражнение и.п. лёжа на животе «Птичка маленькая 8 раз + отжимания 8 раз» 2 круга, «Птичка большая 8 раз + выход в гору 8 раз» 2 круга.

6.     Упражнение «Брёвнышко + корзиночка» 8 раз, «Брёвнышко + мостик» 8 раз.

7.     Упражнение «Море волнуется раз…»

Силовые и игровые задания

        «Тележка»

        «Мышка  в норке»

        «Мячик»

        «Вагончик в тоннеле»

        Игра «Тише едешь – дальше будешь – стоп!»

        Игра «Раз-два-три – беги»

        Игра «Третий лишний»

Заключительная.

Силовые упражнения, тюки, пассивная растяжка

        Вращения на месте.

        Вращения с продвижением.

        Прыжки.

        Комплекс силовых упражнений: отжимание, бёрпи, гиперэкстензия, планк – горка. 10 повторений – 4 круга.

        Трюки: колесо, переворот назад, перекидное, переворот через берёзку, кувырок вперёд

        Комплекс статических растяжек.

Поклон