**План-конспект урока по теме: "Гимнастика с элементами акробатики". 3-й «В» класс**

**Тема урока: Гимнастика с элементами акробатики.**

**Цели урока:**

**1. Овладение элементами акробатики, дальнейшее их совершенствование.**

 **2. Формирование практических умений.**

 **3. Повторение перекатов в группировке.**

 **4. Дальнейшее обучение кувыркам вперёд и назад.**

 **5. Повторение стойки на лопатках и моста из положения лёжа.**

**Задачи урока:**

**1. Образовательные:**

 **1. Дальнейшее повторение и совершенствование элементов акробатики.**

 **2. Отработать чёткость выполнения 2-3-х кувырков слитно в группировке.**

**2. Воспитательные:**

 **1. Воспитывать аккуратность, артистичность, умение выполнять коллективные действия.**

 **2. Воспитание чувства взаимопомощи и поддержки, терпимого отношения друг к другу.**

**3. Оздоровительные:**

**1. Формирование правильной осанки.**

 **2. Развитие силы, гибкости, ловкости.**

 **3. Прививать интерес к систематическим занятиям физкультурой.**

**Тип урока: учебно – тренировочный.**

**Место проведения: спортивный зал школы.**

**Инвентарь: гимнастические маты, гимнастические скамейки, конус, фишки, канат, навесные перекладины.**

**№**

**Содержание урока**

**Дозировка**

**Организация и методикаI**

**Подготовительная часть: 12-14 мин. Обратить внимание на внешний вид и на готовность к уроку.**

 **Вход в спортивный зал, построение в шеренгу, приветствие, расчёт по порядку. 2мин.**

 **Тема и цель урока.**

 **· Ходьба по залу с заданиями на осанку, с изменением положения рук:**

 **а) на носках,**

 **б) на пятках,**

 **в) перекат с пятки на носок,**

 **г) спортивная ходьба с переходом на медленный бег. 1мин. Следить за осанкой и соблюдать дистанцию.**

 **· Бег на носках с изменением направления движения («змейка»). 2 мин. Дышать равномерно. Вдох носом, выдох свободный.**

 **· Ходьба, восстановление дыхания. Следить за равнением и дистанцией.**

 **Упражнения в движении: 3-4 мин.**

 **а) упражнения для рук и плечевого пояса, 6-8раз. Руки через стороны вверх – вдох, наклон – руки вниз выдох.**

 **б) наклоны к прямой ноге на каждый шаг (ногу ставить на пятку), Отведение прямых рук и согнутых, руки на уровне груди.**

 **в) выпады поочередно левой и правой ногой с пружинящим покачиванием, Сзади стоящая нога прямая, руки на колено впереди стоящей ноги.**

 **г) махи согнутой и прямой ногой на каждый шаг. 10-12 раз. Мах прямой ногой, опорную ногу в колене не сгибать.**

**Перестроение через середину зала в колонну по 3. Следить за равнением.**

 **Общеразвивающие упражнения на месте (ОРУ):**

 **И.п.ос. ноги на ширине плеч, руки на пояс наклоны головы вправо-влево-вперёд- назад. 3-5 раз. Следить за осанкой и дыханием.**

 **Упражнение для плеч и.п.о.с. – ноги на ширине плеч, руки опущены вниз поднимание – опускание плеч. 4-6 раз.**

 **И.п.о.с.- ноги на ширине плеч наклоны туловища вправо – влево – вперёд -назад 4-6 раз.**

 **Приседания М-20 раз, Д – 15 раз. 25 мин. Глубокие приседания с прямой спиной, руки за головой.**

**2**

**Основная часть урока:**

 **Разойтись по станциям соответственно порядковому номеру.**

 **1 станция: подтягивания на низкой перекладине. 10 мин. на станциях.**

**1,5 на каждую станцию Выполнять хватом сверху. М – 10 раз, Д – 8 раз.**

 **2 станция: три вида отжиманий от гимнастических скамеек. 1. сгибание рук в упоре на скамейке,**

**2. в упоре спиной к скамейке.**

**3. ноги на скамейке, руки в упоре на полу.**

 **3 станция: лазание по канату в три приёма.**

 **4 станция: продвижение в висе на руках по параллельным брусьям.**

 **5 станция: прыжки через скакалку.**

 **6 станция: лазание по пластунски.**

 **7 станция: упражнение на равновесие. Согласовать движения рук и ног.**

 **8 станция: перекаты по матам. Прямолинейные движения – перекаты со спины на живот.**

 **Подготовка двух гимнастических дорожек.**

 **Повторение специальных и подводящих упражнений акробатики. 10 мин.**

 **И.п.- упор присев спиной к мату – перекат на спину в группировке, вернуться в и.п. 6-8 раз. Упражнение выполняется в плотной группировке.**

 **И.п.- лёжа на спине – поднимание прямых ног с касанием пола за головой. 5-6 раз. Ноги в коленях не сгибать, обязательное касание носками ног пола.**

 **Стойка на лопатках: а) махи прямыми ногами (ножницы) в стойке на лопатках б) «велосипед» в стойке на лопатках 6-8 раз. Носки оттянуты.**

 **Выполнение «моста» из и.п. – лёжа на спине 2-3 раза.**

 **Повторение кувырков вперёд и назад 2-3 раза. Следить за выходом из кувырка и группировкой.**

 **Уборка места занятий.**

**3 Заключительная часть: 3-5 мин.**

 **Подведение итогов урока.**

 **Выход из зала.**