**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.**