**Задачи:**

1. Повторить стойку на лопатках.
2. Закрепить кувырок вперед.
3. Развитие координационных способностей.

**Инвентарь:** гимнастические маты.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть**  **урока** | **Содержание урока** | **Дозировк** | **Общие методические указания** |
| **Подгот.-ная** | 1. Построение. Приветствие.  Сообщение задач урока.  2. Игра: “Волк во рву”  3. Игра “Угадай кто?”  4. Построение у гимнастических матов.  5. Подводящие упражнения для акробатики:  И.п.: ноги на ширине плеч, голова опущена, подбородок касается груди. Потянуться руками как можно ниже, почти не наклоняясь, попытаться коснуться коленей.  И.п., о.с.: согнуть правую ногу, подтянув колено к груди, взявшись правой рукой за голень, прижать пятку к ягодице, голову опустить. То же левой ногой.  И.п.: упор присев, опустив голову, касаясь подбородком груди, сделать `круглую` спину. Руки согнуть и опуститься грудью на колени.  То же, но спрятать голову между ногами, чтобы ушами коснуться коленей.  И.п.: лежа на спине. Подтянуть колени к груди и выполнять группировку  И.п.: упор присев. Перекаты в группировке – “качалка” | 30//    1/–2/  1/–2/  30//  10 мин.  4р.        4р.  4р.      4р.  8р.  8р. | Уложить маты дорожкой    Добиваться того, чтобы плечи опускались вниз и выдвигались вперед.          Руки согнуть и опуститься грудью на колени.      Не отводить голову назад и все время прижимать колени к груди (колени как бы привязаны к плечам) |
| **Основная** | **1. Повторить стойку на лопатках.**  И.п. – из седа на полу перекат назад, коснуться носками согнутых ног пола за головой, руки вдоль туловища.  И.п.– лежа на спине согнувшись, ладонями упереться в поясницу  То же, но в конце медленно поднять согнутые ноги до положения стойки на лопатках. Стойка на лопатках.  **2. Закрепить кувырок вперед:**  И.п.– из упора стоя согнувшись, ноги слегка согнуты, кувырок вперед.  И.п. – упор присев, кувырок вперед под уклон.  И.п. – упор присев, кувырок вперед.  **Игра: “Совушка”.** | 13мин.  4-6р.    4р.    4р.    2–3 р.  13 мин.  2–3 р.  2–3 р.  2–3 р.  6–7 мин. | Локти ставить параллельно друг другу      С прямыми ногами, с помощью    Для этого достаточно положить под мат мостик  Страховка учителя |
| **Заключительная** | 1.Построение.  2.Игра: “Запретное движение”.  3.Подведение итогов урока. | 30//  2–3 мин.  30// | “Разойдись!”, “В одну шеренгу – Становись!”; Повторять движение за учителем, кроме запретного. |

**Описание упражнений.**

**Волк во рву.**

Класс (“козы”) становится за лицевую линию волейбольной площадки (“дом”). На средней линии находится водящий (“волк”). По сигналу учителя “козы” бегут на противоположную сторону зала (“пастбище”). Волк старается осалить как можно больше коз. Затем по сигналу “козы” снова перебегают в “дом”. После 2–3 перебежек пересчитывают “коз”, возвращают в игру и меняют водящего (“волка”)

**“Угадай кто?”.**

Класс становится вкруг. В центре круга стоит водящий, с закрытыми глазами. Из круга выбирается учащийся, который будет показывать общеразвивающие упражнения, меняя их, так чтобы водящий в центре круга не увидел. Игроки меняются, когда водящий угадывает игрока из круга. Если не получается разгадать, то учитель меняет водящих сам.

Правила. 1. Водящий имеет права поворачиваться. 2. Игроки из круга не могут подсказывать.

**“Совушка”.**

Из класса выбирается водящий (“совушка”), а остальные “полевые мышки”. Совушка становится в гнездо (углу площадки), а мышки размещаются в норки (по залу).

По команде “День!” – мышки бегают, прыгают по залу, совушка спит в гнезде. По команде “Ночь!” – все мышки замирают, а совушка вылетает на охоту и забирает того кто шелохнется. После того как в гнезде окажется 3–5 игроков, выбирается новая совушка.

**“Запретное движение”.**

Учитель встает перед классом, предлагая играющим повторять за ним все движения кроме “запретного”, заранее им установленного.

Правила. Проигравшие продолжают играть и при каждой ошибке делают шаг вперед или выполняют штрафное задание