**План - конспект урока по акробатике для учащихся 3 класса**

**Дата:**

**Место:** спортивный зал МБОУ «СОШ № 21»

**Время:** 40 мин.

**Задачи:**

1.Совершенствование кувырка вперед, назад.

2. Разучить акробатическую связку.

3. Развивать координацию, силу, гибкость

**Методы проведения:** Поточный, фронтальный, групповой

**Инвентарь:** гимнастические маты.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ч/У** | **Содержание урока** | **Доз-ка** | **ОМУ** |
| **І****Подготов. часть****(12-13 мин)****ІІ****Основная часть****(25 мин)****ІІІ****Заключит. часть****(3-4 мин)** | **1. Построение**, рапорт, приветствие, сообщение задач урока.**2. Теоретические сведения:** тб на занятиях акробатикой.**3. Строевые упражнения:** перестроение уступом.**4. ОРУ поточным способом:**И.п. - о.с1 – руки вперед,2 – руки вверх,3 – руки в стороны,4 – и.п.5 – руки в стороны,6 – руки вверх,7 – руки вперед,8 – и.п.И.п. - о.с.1 – руки к плечам,2 – руки вверх, подняться на носки,3 – руки к плечам, опуститься на полную стопу,4 – и.п.И.п. - руки на поясе1 – левую руку к плечу,2 – правую руку к плечу,3 – левую руку вверх,4 – правую руку вверх,5-8 – хлопки над головой.И.п. – руки на поясе1 – наклон влево,2 – и.п.,3 – наклон вправо,4 – и.п.И.п. – о.с1 – согнуть левую, руки разноименно,2 – и.п.,3 – согнуть правую, руки разноименно,4 – и.п.И.п. – о.с.1 – выпад левой вперед, руки в стороны,2 – и.п.,3 – выпад левой в сторону, руки в стороны,4 – и.п.,5-8 – то же с правой.И.п. – руки на поясе1 – левую вперед на носок,2 – и.п.,3 – левую в сторону,4 – и.п.,5-8 – то же с правой.И.п. – руки на поясе1-2 – 2 прыжка на левой,3-4 – 2 прыжка на правой,5-6 – прыжки на 2х,7-8 – повернуться на 360̽ в прыжке.**2. Совершенствовать кувырок вперед, назад.***1. Повторить группировки.*И.п. – руки вверх1-7 – присед в группировке, исправление ошибок,8 – и.п.То же на 4 счетаТо же на 2 счетаИ.п. – лежа на спине, руки вверху1-7 – группировка,8 – и.п.То же на 4 счетаТо же на 2 счетаИ.п. – упор сидя1-7 – сед в группировке,8 – и.п.То же на 4 счетаТо же на 2 счета*2. Повторить перекаты.*И.п. – группировка лежа на спине, перекат на каждый счет вперед-назад.И.п. – сед в группировке, перекат на каждый счет вперед (руки на голеностопы) – назад (руки на колени).И.п. – упор присев, перекат на каждый счет вперед (руки на голеностопы) – назад (руки на колени), придти в И.п.Серия кувырков вперед.Серия кувырков назад.*3. Разучить акробатическую связку.*Равновесие на правой (левой), руки в стороны.Выпад правой (левой), руки вперед.Два кувырка вперед, придти в упор присев.Перекат назад, стойка на лопатка, придти в упор присев.Кувырок назад, придти в И.п.Построение.Игра «3, 13, 33».Сообщение домашнего задания.Организованный уход из зала. | 1,5 мин1 мин1 мин8-10 мин32 счета24 счета32 счета24 счета32 счета24 счета32 счета32 счета 32 счета5-7 мин10-12 мин3-4 мин | Внимание на внешний вид учащихся.Команды: «Направо!», «Налево!», «Кругом!», Следить за осанкой,Спина прямая, голову поднять.После предварительного расчёта по заданию 4 -2- на месте подаётся команда: «По расчёту шагом - Марш!». 4 номера выполняют 4 шага вперед, 2-два, остальные на месте. Считать до 5, т.к. на 5 счет приставляется левая нога.Руки прямые.Спина прямая.Руки прямые.Спина прямая.Наклон глубже.Тянем руку.Носок тянем.Руки прямые.Спину держим ровно.Выпад глубже.Спина прямая.Руки прямые.Носок тянем.Нога прямая.Прыжки под счет.Прыгаем на носках.Ноги прямые.Спина круглая.Руки на голеностопы.Колени слегка разведены.Ноги прижаты к груди.http://cs3.a5.ru/media/57/db/f8/256_57dbf8a29551c1f12e579630c673dd49.jpghttp://bmsi.ru/_uf/image/2(17).gifСмотреть за постановкой рук.Не разгибать ноги при выполнении кувырка.Страховка: при необходимости, помочь (под спину) выполнить кувырок.Нога прямая. Смотрим вперед. Руки прямые.Глубокий выпад. Спина прямая. Руки точно вперед.Руки под поясницу. Спину держим ровно. Носки тянем вверх. В коленях не сгибаем ноги.○○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ● |