**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.с  1 – 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 поясе  1 – 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 поясе  1 – наклон влево,  2 – и.п.,  3 – наклон вправо,  4 – и.п.  И.п. – о.с  1 – 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 поясе  1 – левую вперед на носок,  2 – и.п.,  3 – левую в сторону,  4 – и.п.,  5-8 – то же с правой.  И.п. – руки на поясе  1-2 – 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 вверх  1-7 – присед в группировке, исправление ошибок,  8 – и.п.  То же на 4 счета  То же на 2 счета  И.п. – лежа на спине, руки вверху  1-7 – группировка,  8 – и.п.  То же на 4 счета  То же на 2 счета  И.п. – упор сидя  1-7 – сед в группировке,  8 – и.п.  То же на 4 счета  То 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 мин  1 мин  1 мин  8-10 мин  32 счета  24 счета  32 счета  24 счета  32 счета  24 счета  32 счета  32 счета    32 счета  5-7 мин  10-12 мин  3-4 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.jpg  http://bmsi.ru/_uf/image/2(17).gif  Смотреть 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.  ○○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  ● |