Наименование учреждения \_\_ГУ «Средняя общеобразовательная школа №21»\_\_

ФИО \_Грязева Людмила Васильевна\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Должность \_учитель физической культуры\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Стаж работы \_\_25 лет\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Категория \_\_высшая\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Предмет\_\_физическая культура\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Тема \_Гимнастика с элементами акробатики \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Класс \_3\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**План-конспект урока**

**по теме: "Гимнастика с элементами акробатики". 3-й класс**

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

**Цели урока**:

1. Овладение элементами акробатики, дальнейшее их совершенствование.   
2. Формирование практических умений. 

**Задачи урока:**

**1. Образовательные:**

1.  Закрепление элементов техники акробатики, совершенствование техники упражнения в равновесии.

2.Развивающая:

Развитие гибкости, координации движения.

**3. Воспитательные:**

1. Воспитывать аккуратность, артистичность, умение выполнять коллективные действия,   
воспитание чувства взаимопомощи и поддержки, терпимого отношения друг к другу.

**Тип урока:**комбинированный.

**Мотивация:** осознанное овладение двигательными навыками

**Место проведения:**спортивный зал школы. № 21

**Инвентарь:**гимнастические маты, гимнастические скамейки, скакалки, шпагаты, навесные канаты.

Преподаватель : Грязева Л.В.

Дата проведения: 4 декабря 2015 г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание учебного материала** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| Подготовительная часть | Построение. Приветствие, расчёт по порядку. Сообщение задач урока  1.Ходьба с заданием | 10-12 мин  1.5-2 мин. | Обратить внимание на внешний вид.  Руки вверх- на носках, спина прямая,  руки в стороны- на пятках, не наклоняться вперёд..  руки на поясе- перекаты с пятки на носок, следить за осанкой.  Ходьба спортивным шагом |
|  | 2. Равномерный бег | 1-1.5 мин. | Спортивная ходьба с переходом на бег.  Соблюдаем дистанцию. |
|  | Ходьба | 30 сек | Восстанавливаем дыхание |
|  | Перестроение в колонну по два |  | Налево, через середину зала в колонну по два, марш! |
|  | Дыхательная гимнастика( 1-2 упр.)  Упражнения для мышц шеи:  Повороты головы влево, вправо,  Наклоны головы вправо, влево,  Обще-развивающие упражнения в движении | 2 повтора по 8 раз  3-4 раза  3-4 раза  6-7 мин. | Руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулак на уровне груди, ноги врозь. Выполняем частый, громкий вдох через нос, при этом одновременно выпрямляем и сжимаем пальцы .Полный выдох после 8 вдохов.  Руки на поясе. Выполнять плавно  Руки за спиной  Задание выполняется в парах по прямой до отметки, в обход налево,направо в колонну по одному без задания |
|  | 1.ходьба с высоким подниманием бедра,  2.бег с высоким подниманием бедра.  3.бег прямые ноги вперёд  4.приставным шагом  5.приставным шагом  6. шаг галопа  7.ходьба со сменой положения рук  8. ходьба с наклоном головы вправо, влево  9. ходьба с поворотом туловища вправо, влево.  10.наклон туловища на каждый шаг  11.упражнение на гибкость на месте:  И.п.- стойка ноги врозь, пр.рука согнута за спиной,  1,2-наклон вперёд, пальцами коснуться пола, кулаком, ладонями  3.4-и.п.  Следующие 4 счёта- сменить руку.  2.И.п.-упор присев  1.2-выпрыгнуть вверх, руки вверх,  3.4-и.п. |  | Правая рука на поясе, левая на плече партнёра  Правая рука на поясе, левая на плече партнёра  Взявшись за руки  Стоя лицом друг к другу, руки на плечи партнёра  Спиной др.к другу, взявшись под руки  Взявшись за руки  Пр.вверху,на каждый шаг меняем положение рук  Взявшись за руки, одновременно выполнять наклон головы влево, вправо.  Руки за голову, на каждый шаг поворот туловища вправо, влево  Взявшись за руки  Ноги прямые, наклон глубокий.  Выпрыгнуть как можно выше. |
|  | Перестроение в колонну по одному. |  | За направляющим в обход налево, в колонну по одному- марш!  На первый-пятый рассчитайсь. |
| Основная часть | Переход на «острова»:  **1остров-акробаты**: Ходьба на четвереньках,  Перекаты со спины на живот  Перекаты в группировке,  Кувырок вперёд.  Стойка на лопатках  Два кувырка вперёд слитно  **2остров-пираты**:  В висе согнув ноги, выполнить раскачивания с приземлением вперёд  **3остров-скалолазы:**забраться по гимнастической стенке, таким же способом спуститься, проползти по скамейке и спустится по гимн. стенке  **4остров кенгуру:** выполняем прыжки через скакалку  **5остров-переправ:**ходьба по бревну на носках, в полуприсяде, приставным шагом, с высоким подниманием бедра | 23-30 мин  4-5мин  4-5мин  4-5мин  15-20 раз | Друг за другом, соблюдая дистанцию  Не касаться пола руками и ногами  И.п.- Упор присев, обнять колени, подбородок прижать к груди. головой мата не касаться. вернуться в и.п.  Страховка под голову и бедро. не вставать на голову.  Опора рук под спину, ноги прямые, носки натянуты, простоять 3 секунды  Сохранять группировку.  Раскачивания вперёд, назад и приземлиться на ноги  Соблюдая правильный хват, попеременно переставляя руки и ноги. по скамейке проходим на коленях, второй раз проползаем на животе.  Прыжки на двух ногах, на одной ноге, вращая скакалку вперёд, назад.  Руки на поясе, спина прямая, носки натянуты, соскок с приземлением на согнутые ноги, руки в стороны. |
| Заключительная часть | Построение. дыхательная гимнастика-2 упражнения.  Игра на внимание»в ногу со временем»  Итоги урока  Домашнее задание | 5 мин | См.в первой части урока.  Засекается 30 сек.учащиеся с закрытыми глазами считают про себя время и делают шаг вперёд. кто точнее шагнёт.  Указать на ошибки, подсказать кому на что обратить внимание  зарядка |