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 урока1.Ходьба с заданием | 10-12 мин1.5-2 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 раз3-4 раза3-4 раза6-7 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 плавноРуки за спинойЗадание 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 вперёд4.приставным шагом5.приставным шагом6. шаг галопа7.ходьба со сменой положения рук8. ходьба с наклоном головы вправо, влево9. ходьба с поворотом туловища вправо, влево.10.наклон туловища на каждый шаг11.упражнение на гибкость на месте:И.п.- стойка ноги врозь, пр.рука согнута за спиной,1,2-наклон вперёд, пальцами коснуться пола, кулаком, ладонями3.4-и.п.Следующие 4 счёта- сменить руку.2.И.п.-упор присев1.2-выпрыгнуть вверх, руки вверх,3.4-и.п. |  | Правая рука на поясе, левая на плече партнёраПравая рука на поясе, левая на плече партнёраВзявшись за рукиСтоя лицом друг к другу, руки на плечи партнёраСпиной др.к другу, взявшись под рукиВзявшись за рукиПр.вверху,на каждый шаг меняем положение рукВзявшись за руки, одновременно выполнять наклон головы влево, вправо.Руки за голову, на каждый шаг поворот туловища вправо, влевоВзявшись за рукиНоги 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 животПерекаты в группировке,Кувырок вперёд.Стойка на лопаткахДва 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 мин4-5мин4-5мин4-5мин15-20 раз | Друг за другом, соблюдая дистанциюНе касаться пола руками и ногамиИ.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 секундыСохранять группировку.Раскачивания вперёд, назад и приземлиться на ногиСоблюдая 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 урокаДомашнее 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 вниманиезарядка |