

Токарева Юлия Петровна

учитель физической культуры

Муниципальное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 14

Хабаровский край, г. Комсомольск-на-Амуре

**ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПО ТЕМЕ:
"ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ" ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 3 КЛАССА**

Тема урока: Гимнастика с элементами акробатики.

Цель урока:

Овладение элементами акробатики на уроке физической культуры (стойка на лопатках, мост из положения лёжа, кувырок вперёд) и дальнейшее их совершенствование.

Задачи урока:

1. Образовательные:

1. Отработать чёткость выполнения 2-3-х кувырков слитно в группировке.
2. Повторить технику выполнения стойки на лопатках, мост из положения лёжа.

2. Воспитательные:

1. Воспитание чувства взаимопомощи и поддержки через выполнение стойки на лопатках.
2. Воспитание терпимого отношения друг к другу через выполнение заданий по станциям.

3. Оздоровительные:

1. Формирование правильной осанки через специальные ОРУ.
2. Прививать интерес к систематическим занятиям физкультурой.

Место проведения: малый спортивный зал школы.

Инвентарь: гимнастические маты, гимнастические скамейки, конус, фишки, канат, навесные перекладины.

Этапы урока	Дозировка	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Дидактическое объяснение
I. Вводная часть	10 мин.	Построение учащихся, сообщение цели задач урока.	Расчёт учащихся в шеренге по порядку номеров.	
	1 мин.	Задача вводной части урока – подготовка организма к предстоящей физической нагрузке через проведение ОРУ, упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения в ходьбе с заданиями на осанку, с изменением положения рук:	а) руки на пояс, б) руки за голову, спина прямая, в) руки вдоль туловища, г) ходьба с переходом на медленный бег	
	2 мин.	Бег на носках с изменением направления движения («змейка»).	Бег на носках с изменением направления движения («змейка»). Дыхание равномерное. Вдох носом, выдох свободный.	

		Ходьба, восстановление дыхания.	Следить за равнением и дистанцией.	
	3-4 мин.	Упражнения в движении:		
	6-8 раз	а) упражнения для рук и плечевого пояса,	Руки через стороны вверх – вдох, наклон – руки вниз выдох.	
		б) наклоны к прямой ноге на каждый шаг (ногу ставить на пятку),	Отведение прямых рук и согнутых, руки на уровне груди.	
		в) выпады поочередно левой и правой ногой с пружинящим покачиванием,	Сзади стоящая нога прямая, руки на колено впереди стоящей ноги.	
	10-12 раз	г) махи согнутой и прямой ногой на каждый шаг.	Мах прямой ногой, опорную ногу в колене не сгибать.	
		Перестроение через середину зала в колонну по 3.	Следить за равнением.	
		Общеразвивающие (ору) упражнения на месте:		
	3-5 раз	И.п.- о.с. ноги на ширине плеч, руки на пояс наклоны головы вправо –влево – вперёд -назад.	Следить за осанкой и дыханием.	
	4-6 раз	Упражнение для плеч и.п. - о.с. – ноги на ширине плеч, руки опущены вниз поднимание – опускание плеч.		
	4-6 раз	И.п. - о.с.- ноги на ширине плеч наклоны туловища вправо – влево – вперёд -назад		
	Мал.-20 раз, дев. – 15 раз.	Приседания	Глубокие приседания с прямой спиной, руки за головой.	

II. Основная часть	25-30 мин.	Основной этап решает образовательные и воспитательные задачи. 1. Повторить технику выполнения стойки на лопатках, мост из положения лёжа. 2. Отработать чёткость выполнения 2-х, 3-х кувырков слитно в группировке. 3. Воспитание чувства взаимопомощи и поддержки через страховку и поддержку. 4. Воспитывать терпимое отношение друг к другу через работу по станциям.		
		Разойтись по станциям соответственно порядковому номеру.	При расчёте по порядку номеров в начале урока	
		<u>1 станция:</u> подтягивания на низкой перекладине.	Выполнять хватом сверху. мал. – 10 раз, дев. – 8 раз.	Карточка
	10 -15 мин. На станциях 1.5 мин. на каждую станцию	<u>2 станция:</u> три вида отжиманий от гимнастических скамеек.	1. сгибание рук в упоре на скамейке, 2. в упоре спиной к скамейке. 3. ноги на скамейке, руки в упоре на полу.	Карточка
		<u>3 станция:</u> Стойка на лопатках	Учащиеся страхуют друг друга, поддерживают ноги. Ноги в коленях прямые	Карточка
		<u>4 станция:</u> выполнение, 1 кувырка вперёд в группировке.	Учащиеся выполняют упражнение поточно. Учитель страхует каждого. Обращение внимание на плотную группировку,	Карточка

		<u>5 станция</u> : прыжки через скакалку.	Мальчики выполняют за 40 сек., девочки за 30 секунд на количество раз.	Карточка
		<u>6 станция</u> : Перескоки у шведской стенки	Учащиеся делают прыжки двумя ногами одновременно на нижнюю рейку и обратно. М-20 раз, Д- 15 раз.	Карточка
		<u>7 станция</u> : упражнение на равновесие.	Согласовать движения рук и ног. Упражнение «Ласточка». Удержать 3 секунды.	Карточка
		<u>8 станция</u> : перекаты по матам.	Прямолинейные движения – перекаты со спины на живот.	Карточка
		Подготовка двух гимнастических дорожек.	Учащиеся помогают раскладывать гимнастические маты.	
	10 -15 мин.	Повторение специальных и подводящих упражнений акробатики.		
	6-8 раз	И.п.- упор присев спиной к мату – перекат на спину в группировке, вернуться в и.п.	Упражнение выполняется в плотной группировке.	
	5-6 раз	И.п.- лёжа на спине – поднятие прямых ног с касанием пола за головой.	Ноги в коленях не сгибать, обязательное касание носками ног пола.	
	6-8 раз	Стойка на лопатках: а) махи прямыми ногами (ножницы) в стойке на лопатках б) «велосипед» в стойке на лопатках	Носки оттянуты. Учащиеся страхуют, поддерживают ноги.	
	2-3 раза	Выполнение «моста» из и.п. – лёжа на	Руки, ноги прямые. Голова	

		спине	опущена вниз.	
	2-3 раза	Повторение кувырков вперёд и назад	Следить за выходом из кувырка и группировкой.	
		Уборка места занятий.	Учащиеся помогают учителю	
III. Заключительная часть	3-5 мин.	Задача заключительной части урока – восстановление организма после физической нагрузки через игру на внимание «Класс! Смирно!» Задание на дом.	Домашнее задание: Прыжки на скакалке за 30 секунд.	
		Класс! В одну шеренгу становись! Равняйся! Смирно! Подведение итогов урока. Игра на внимание для восстановления. Отметить самого внимательного. Упражнения на дыхание. Дыхания. Рефлексия: что понравилось, чему научились, что не получилось. С учётом ответов детей строить план следующего урока.	Построение учащихся в одну шеренгу. Отметить лучших учащихся, поддержать тех, у кого что-то не получилось. Игра на внимание «Класс Смирно!» Вдох – выдох (воображают, что в руках пушинка – делают вдох для того, чтобы сдуть, сдувают –полный выдох. Рефлексия.	
		Организованный выход из зала парами.	Построились парами.	