**Урок физической культуры в 3 классе города** Тема: «Гимнастика»

**Учитель Сергеев И.Ю**

**Дата проведения:**

**Место проведения:** спортивный зал

**Количество учащихся:**30

**Перспективная цель:** сохранять и укреплять здоровье детей, совершенствуя все функции и системы организма, развевать у детей физические качества посредствам выполнения физических упражнений.

**Актуальная цель урока: создать условия для закрепления**техники гимнастических упражнений посредством специально подобранных физических упражнений; провести эстафету с выполнением акробатических элементов .

**Развивающие задачи,** Формируемые УУД:

.

***Предметные:*** иметь первоначальные представления о технике выполнения акробатических элементов. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки без предметов.

***Метапредметные:***

принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, определять общие цели и пути их достижения, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

***Личностные:***

Активно включаться в общение со сверстниками, использовать полученные практические знания в своей деятельности.

**Задачи:** 1.Совершенствовать технику элементов акробатики..

2. Отработать чёткость выполнения комбинации из освоенных элементов акробатики.

3. Совершенствование техники ловли и передач мяча.

4. Развивать силу, гибкость, ловкость.

5. Воспитывать ловкость, координацию движений в эстафет.

6. Формирование правильной осанки, добиваясь свободного ненапряженного положения туловища во время ходьбы и бега.

**Метод проведения:**фронтальный, поточный, индивидуальный, групповой, соревновательно-игровой.

**Инвентарь:** гимнастические маты, гимнастические скамейки,  напольное бревно, короткие канаты.

**Время проведения**: 45 минут.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | содержание | дозировка | Организационно-методические указания |
| Вводно-подготовительная часть11мин | 1.Построение класса в одну шеренгу, обмен приветствиями2.Сообщение задач урока учащимся.3.Строевые упражнения:а) - повороты: «Направо!», «Налево!», Кругом!».б) ходьба на месте4. Упражнения для предупреждения нарушения осанки и плоскостопия:ходьба по канату, расправленной вдоль спортзала;ходьба на носках, пятках, на внутреннем и внешнем своде ступни, с высоким подниманием бедра; перекаты с пятки на носок с круговыми вращениями руками.5. Бег на носках с изменением направления движения («змейка»).6.  Ходьба, восстановление дыхания.**Общеразвивающие упражнения без предметов**:а) И.п.- о.с., руки согнуты в локтях:-1-2-круговые вращения рук в кистях,-3-4-круговые вращения рук в локтевых суставах,-5-8-Круговые вращения рук в плечевых суставах.б) И.п.- руки за голову, ноги на ширине плеч:-1-2-пружинистый наклон влево-3-4-то же вправо,-5-6-скручивание туловища влево,-7-8- то же вправов)И.п.-выпад на правой, левая в сторону на носок,руки на пояс.-1-2-перекат на левую,-3-4-то же вправо.г)И.п.- руки на пояс:-1- прыжок ноги скрестно,-2-и.п.-3-4-то же-5-8-прыжки на двух с поворотом на 360 градусов.д)И.п.-о.с.Ходьба на месте-1-руки в стороны,-2-вверх, | 30с1мин1мин4мин2мин30с3раза     3раза    3раза     3раза    3раза      | Интервал в шеренге локоть в сторону.Выполнять повороты под команды «Напра-во!», «Нале-во!». «Кругом». Выполнять под счёт учителя. Обратить внимание на работу рукСохранять дистанцию 2 шага, обратить внимание на осанку и на правильное выполнение упражнений.Следить за осанкой и соблюдать дистанцию.Дышать равномерно. Вдох носом, выдох свободный.Следить за равнением и дистанцией. Спина прямая.     Темп выполнения медленный. Ноги прямые, коснуться руками пола.  -1-2-вдох,-3-4-выдох. |
| Основная часть 29мин | Подготовка мест для занятияПерестроение из одной колонны в колонну по два.**Подводящие упражнения:**а) комплекс для развития гибкости: * и.п.-сидя на полу, ноги врозь:1 – наклон вперёд, захватить руками стопы,2-3 – удерживать положение,4–и.п.
* и.п.- упор сидя сзади:1 – оторвать таз от пола, опираясь на кисти рук и стопы ног, прогнуться, 2 – мах левой ногой,3 – приставить ногу,4 – и.п.5-8- то же другой ногой
* и.п.-упор лёжа на согнутых руках:1– медленно выпрямляя руки, прогнуться поворот головы вправо2-3– удерживать положение4– и.п. 5-8-то же в другую сторону
* и.п.-сед на пятках с наклоном туловища вперёд:-1-3 медленно выпрямляясь, поднять руки вверх и прогнуться назад как можно больше, -4- и.п.«колечко» - лёжа на животе, согнув ноги в коленях, стараться дотянуться до головы носками ног, образуя кольцо.
* и.п.-стоя на коленях, ноги и стопы разведены, руки внизу:- 1-3 – пружинящие приседания,
* И.п лежа на животе руки вверх. «лодочка»

**Повторение и совершенствование элементов акробатики.**1. .И.п.- упор присев спиной к мату – перекат на спину в группировке, вернуться в и.п. 2. Перекаты назад с последующей опорой руками за головой.3. Кувырок вперед.3. Кувырок вперед, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев4.Выполнение «моста» из и.п. – лёжа на спине **Комбинация из освоенных элементов.**и.п.- о.с., поднять руку вверх. Шагом правой на мат, упор присев, два кувырка вперед, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев,  «мост» из положения лежа или стоя, и.п.-о.с.а) показ, рассказ,б) выполнениеПерестроение для проведения эстафетЭстафеты с выполнением акробатических элементов.1.Бег до намеченной цели принять положение упора лежа согнувшись, второй участник добегает до своего партнера пролазит под ним и принимает такое же положение. После того как последний участник закончит построение мостика, все бегут на финиш и строятся в колонну по одному.2.Линейная эстафета: серия кувырков вперёд, оббежать кеглю, обратно продвигаться в той же последовательности.Подведение итогов эстафеты. | 1мин0.30мин4мин3раза3раза3раза4раза15мин6-7мин | Выложить маты, поставить скамейки.Налево в колонну по два «Марш!».Ноги в коленях не сгибатьПрогнуться как можно больше, нога прямая.Ноги вместе, прогнуться как можно больше.прогнуться как можно большестараться коснуться пятками затылкаруки и ноги прямые, раскачиваясь на животе Следить за правильностью выполняемых упражненийноски вытягиваем вверх, спина и ноги на одной линиикувырок в группировкестойку на лопатках держать 3 сек. |
| Заключительная часть 5 мин. | Построение класса  в шеренгу.1. Игра «Запрещенное движение»2. Подведение итога урока:оценка степени решения задачДомашнее задание: Комплекс утренней гимнастики, состоящий из 5-6 упражнений, воздействующий на различные мышечные группы: плечевой пояс, мышцы спины, брюшной пресс, мышцы нижних конечностей.Выход из зала. | 30с3-4мин30с1 мин. | Интервал – локоть в сторону.Правила: Назвать запрещенное движение, которое делать нельзя. Класс повторяет упражнение за учителем. Кто сделает ошибку – шаг вперед из строя. Отметить внимательных и невнимательных учащихся. |