**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 часть  11мин | 1.Построение класса в одну шеренгу, обмен приветствиями  2.Сообщение задач урока учащимся.  3.Строевые упражнения:  а) - повороты: «Направо!», «Налево!», Кругом!».  б) ходьба на месте  4. 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 вправо  в)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, | 30с  1мин  1мин  4мин  2мин  30с  3раза            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 рук  Сохранять 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 занятия  Перестроение 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 положение 4– 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 присев  4.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) выполнение  Перестроение для проведения эстафет  Эстафеты 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. | 1мин  0.30мин  4мин  3раза  3раза  3раза  4раза  15мин  6-7мин | Выложить маты, поставить скамейки.  Налево в колонну по два «Марш!».  Ноги в коленях не сгибать  Прогнуться как можно больше, нога прямая.  Ноги вместе, прогнуться как можно больше.  прогнуться как можно больше  стараться коснуться пятками затылка  руки и ноги прямые, раскачиваясь на животе   Следить за правильностью выполняемых упражнений  носки вытягиваем вверх, спина и ноги на одной линии  кувырок в группировке  стойку на лопатках держать 3 сек. |
| Заключи  тельная часть   5 мин. | Построение класса  в шеренгу.  1. Игра «Запрещенное движение»  2. Подведение итога урока:  оценка степени решения задач  Домашнее 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. | 30с  3-4мин  30с  1 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. |