ПЛАН – КОНСПЕКТ УРОКА по гимнастике

для 3 класса

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

**Цели урока**:

1. Овладение элементами акробатики, дальнейшее их совершенствование.
2. Формирование практических умений.
3. Повторение перекатов в группировке.
4. Дальнейшее обучение кувыркам вперёд.
5. Повторение стойки на лопатках и моста из положения лёжа.

**Задачи урока:**

**1. Образовательные:**

1.  Дальнейшее повторение и совершенствование элементов акробатики.
2.  Отработать чёткость выполнения комбинации из освоенных элементов акробатики.

**2. Воспитательные:**

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

**3. Оздоровительные:**

1. Формирование правильной осанки.
2. Развитие силы, гибкости, ловкости.
3. Прививать интерес к систематическим занятиям физкультурой.

**Место проведения:**спортивный зал школы.

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | содержание | дозировка | Организационно-методические указания |
| Подготовительная часть 11мин | 1.Построение класса в одну шеренгу, обмен приветствиями2.Сообщение задач урока учащимся.3.Строевые упражнения:а) повороты на местеб) 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.Упражнения в движении:1) упражнения для рук и плечевого пояса2)поворот туловища, руки перед грудью3) наклоны к прямой ноге на каждый шаг (ногу ставить на пятку),4) выпады поочередно левой и правой ногой с пружинящим покачиванием,5) махи прямой ногой на каждый шаг. | 30с1мин1мин4мин2мин30с2мин | Интервал - левая рука на поясВыполнять повороты под команды «Напра-во!», «Нале-во!». 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, ногу в коленном суставе не сгибать, сзади стоящая нога прямая. |
| Основная часть 29мин | Перестроение через середину зала в колонну по 4Подготовка мест для занятияПодводящие 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 ногойи.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 сторонуи.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» Работа в отделениях1. .И.п.- упор присев спиной к мату – перекат на спину в группировке, вернуться в и.п. 2. Кувырок в сторону правым боком.3. кувырок в сторону левым боком.4.Стойка на лопатках5.Выполнение «моста» из и.п. – лёжа на спине6. Кувырок вперёд7.Перекаты назад с последующей опорой руками за головой. Комбинация из освоенных элементов.и.п.- о.с., поднять руку вверх. Шагом правой на г.мат, упор присев, два кувырка вперед, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, поворот боком , один кувырок правым боком, один кувырок левым боком, «мост» из положения лежа или стоя, и.п.-о.с. Перестроение 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.3.Линейная эстафета: серия кувырков правым боком вперёд, затем бег до стены и обратно, серия кувырков левым боком вперёд.4. «Живые мостики»И.п.- гимнастический мост. По сигналу передвижение до намеченной цели, бегом обратно, передаёт эстафету следующему.Подведение итогов эстафеты. | 1мин1мин4мин15мин1мин6-7мин.30с | Выложить г.маты, поставить скамейки.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 назначить старшего в группах, раздать карточки с заданиемследить за правильностью выполняемых упражненийноски вытягиваем вверх, спина и ноги на одной линиикувырок в группировкеПока участник не примет и.п. второй не имеет права стартовать. Кувырок в группировке.3 кувырка в группировкеВыигрывает команда, в которой большее число игроков справится с заданием |
| Заключительная часть 5 мин. | Построение класса на боковой линии в шеренгу.1. Игра «Запрещенное движение»2. Подведение итога урока:оценка степени решения задачВыход из зала. | 30с3-4мин30с | Интервал – левая рука на пояс.Правила: Назвать запрещенное движение, которое делать нельзя. Класс повторяет упражнение за учителем. Кто сделает ошибку – шаг вперед из строя. Отметить внимательных и невнимательных учащихся. |