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 приветствиями  2.Сообщение задач урока учащимся.  3.Строевые упражнения:  а) повороты на месте  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.  Упражнения в движении:  1) упражнения для рук и плечевого пояса  2)поворот туловища, руки перед грудью  3) 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. | 30с  1мин  1мин  4мин  2мин  30с  2мин | Интервал - левая рука на пояс  Выполнять повороты под команды «Напра-во!», «Нале-во!». 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, ногу в коленном суставе не сгибать, сзади стоящая нога прямая. |
| Основная часть 29мин | Перестроение через середину зала в колонну по 4  Подготовка мест для занятия  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 вправо  2-3– 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»  Работа в отделениях 1. .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 лопатках  5.Выполнение «моста» из и.п. – лёжа на спине  6. Кувырок вперёд  7.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 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. 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. | 1мин  1мин  4мин  15мин  1мин  6-7мин  .  30с | Выложить г.маты, поставить скамейки.  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  назначить старшего в группах, раздать карточки с заданием  следить за правильностью выполняемых упражнений  носки вытягиваем вверх, спина и ноги на одной линии  кувырок в группировке  Пока участник не примет и.п. второй не имеет права стартовать.  Кувырок в группировке.  3 кувырка в группировке  Выигрывает команда, в которой большее число игроков справится с заданием |
| Заключи  тельная часть  5 мин. | Построение класса на боковой линии в шеренгу.  1. Игра «Запрещенное движение»  2. Подведение итога урока:  оценка степени решения задач  Выход из зала. | 30с  3-4мин  30с | 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. |