

План-конспект урока
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
в 3 классе МКОУ СОШ № 5 г. Кимовска
на тему: Гимнастика с элементами акробатики

Разработала: Тихонова Е.В.
Учитель физической культуры

Кимовск 2017

Дата проведения: 16.03.2017 г.

Цели урока:

1. Овладение элементами акробатики, дальнейшее их совершенствование.
2. Формирование практических умений.
3. Закрепление техники перекатов в группировке и стойки на лопатках.
4. Закрепление техники кувырка вперед.
5. Развитие ловкости и быстроты в подвижных играх.

Задачи урока:

Образовательные:

- 1) Закрепление техники кувырка вперед.
- 2) Закрепление техники перекатов в группировке.
- 3) Закрепление техники стойки на лопатках.
- 4) Развитие ловкости и быстроты в подвижных играх.

Воспитательные:

- 1) Воспитать актуальность, артистичность, чувство коллективизма.
- 2) Воспитать морально – волевые качества, трудовые привычки.

Оздоровительные:

- 1) Формирование правильной осанки.
- 2) Развитие силы, ловкости, гибкости.
- 3) Улучшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.
- 4) Улучшение подвижности в суставах и мелкой моторики рук.
- 5) Привить интерес к систематическим занятиям физической культурой.

Место проведения: спортивный зал МКОУ СОШ № 5.

Инвентарь и оборудование: свисток, гимнастические маты, музыкальное сопровождение.

Конспект составила: Тихонова Евгения Викторовна.

Планируемые образовательные результаты.

Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.

Метапредметные: умение организовывать свою деятельность, определять её цели, задачи; умение взаимодействовать в игровой ситуации.

Предметные: умение выполнять правильно гимнастические упражнения, умение выполнять строевые упражнения, умение использовать упражнения для формирования правильной осанки в самостоятельных занятиях, умение применить в повседневной жизни навыков выполнения упражнения на равновесие, знать правила игры «Попрыгунчики».

Универсальные учебные действия:

Личностные: осознание пользы гимнастических упражнений для здоровья.

Регулятивные: планировать свою деятельность под руководством учителя, оценивать работу одноклассников, работать в соответствии с поставленной задачей, сравнивать полученные результаты с ожидаемыми.

Познавательные: технически правильно выполнять положение «группировки» и перекатов в группировке, выполнять строевые упражнения и упражнения на равновесие, играть в подвижную игру «Попрыгунчики».

Коммуникативные: умение общаться и взаимодействовать друг с другом.

Части урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно - методические указания
П О Д Г О Т О В И Т Е Н А Я Ч А С Т Ь 15 МИН	1. Построение, рапорт дежурного. Сообщение задач урока.	1 мин.	Обратить внимание на внешний вид и на спортивную обувь учащихся.
	2. Ходьба и ее разновидности: - обычная - на носках, руки в стороны - на пятках, руки за голову - с перекатом с пятки на носок	1 мин. 30 сек.	Следить за осанкой и соблюдать дистанцию. Следить за правильным выполнением переката.
	3. Бег и его разновидности: - обычный - спиной вперед - приставными шагами правым и левым боком	2 мин.	Дышать равномерно. Туловище держать прямо, смотреть вперед. Руки согнуты в локтевых суставах на уровне пояса, центр тяжести не поднимать.
	Упражнения на восстановление дыхания в ходьбе.	30 сек.	Следить за дыханием. Вдох носом, выдох свободный.
	4. Перестроения из колонны по одному в колонну по -два.	30 сек.	" Класс! Через центр по два! Марш! "
	5. Комплекс ОРУ на месте.	9 мин	Выполнять по максимальной амплитуде.
	а) И. п. - основная стойка 1- 4- круги головой вправо, 5- 8- круги головой влево.	4 раза	
	б) И. п.- стойка ноги врозь 1- 4- вращение руками вперед, 5- 8- вращение руками назад.	4 раза	Выполнять по максимальной амплитуде, в быстром темпе.
	в) И. п.- правая рука вверху 1- 2- рывки руками назад, 3- 4- то же, левая рука вверху.	4 раза	Руки в локтевых суставах не сгибать, рывки резче.
	г) И. п.- стойка ноги врозь, руки за голову 1- поворот туловища направо, 2- и. п. 3- 4- то же налево.	6- 8 раз	Пятки от опоры не отрывать. Следить за осанкой.

<p>О С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь 23 МИН</p>	<p>д) И. п.- стойка ноги врозь, руки на пояс 1- наклон к правой, руки вперед 2- и. п. 3- 4- то же к левой.</p>	6- 8 раз	Наклон глубже, прогнуться в поясничном отделе, потянуться за руками.
	<p>е) И. п.- стойка ноги врозь, руки на пояс 1- присед, руки вперед 2- и. п. 3- 4- то же.</p>	6- 8 раз	Присед глубже, пятки от опоры не отрывать.
	<p>ж) И. п.- стойка ноги врозь, руки на пояс 1- 4- подскоки на двух.</p>	6 раз	Подскоки выше. Выполнять под счет учителя.
	<p>6. Перестроения из колонны по два в колонну по одному.</p>	30 сек.	" Класс! Из колонны по два в колонну по одному! Марш!"
	<p>1. Повторение подводящих акробатических упражнений.</p>	16 мин	
	<p>а) И. п.- упор присев спиной к мату- пережат на спину в группировке, вернуться в исходное положение.</p>		Упражнения выполняется в полной группировке.
	<p>б) И. п.- упор присев, пережат назад с касанием ног за головой, пережат вперед в группировке в исходное положение.</p>		Следить за выполнением группировки при пережате вперед и касанием носками пола.
	<p>в) И.п.- упор присев - пережат назад стойка на лопатках, держать 3 секунды, в группировке прийти в исходное положение.</p>		Следить за постановкой рук на локти и под пояс, носки оттянуты вверх, пятки вместе, ноги прямые.
	<p>г) И. п.- упор присев- кувырок вперед в упор присев.</p>		Обратить внимание на прижатие подбородка к груди перед кувырком.
	<p>д) Кувырок вперед в группировке.</p>		Следить за правильным выполнением группировки.

З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я	<p>ж) Выполнение двух кувырков вперед в группировке и стойки на лопатках.</p> <p>2. Построение в шеренгу по одному и расчет на первый и второй, перестроение в две шеренги.</p> <p>3. Эстафета с гимнастической палкой «Попрыгунчики». У направляющего первой группы в руках гимнастическая палка. По сигналу он бежит вперед, добегают до направляющего противоположной колонны своей команды, передает ему второй конец палки, и вдвоем они проносят палку под ногами всех участников этой группы, которые в прыжке преодолевают палку. Игрок первой группы остается в конце колонны, а направляющий второй группы с палкой бежит к участникам первой группы и там вместе с направляющим выполняют то же упражнение. Выигрывает команда, игроки которой быстрее поменяются местами в колоннах.</p>	<p>1 мин</p> <p>6 мин</p>	<p>Выполнение задания по одному, указать на ошибки.</p> <p>Обратить внимание на правильное выполнение команд.</p> <p>Каждая команда, в свою очередь, поделена на две группы, которые строятся как для встречной эстафеты, на противоположных линиях площадки в колонны по одному. Правила игры: 1. Перепрыгивать через палку, отталкиваясь двумя ногами. 2. Если наступила на палку, ее надо поднять и продолжить движение дальше. 3. Высота проноса палки от 20 до 40 см. 4. За нарушение правил команда получает штрафные очки.</p>
	<p>1. Игра на внимание « Чувство времени»</p>	<p>2 мин</p>	<p>По команде - минута пошла, дети, молча отсчитывают минуты, по истечении времени делают шаг вперед. Выявляется самый точный.</p>
	<p>2. Медленный бег с переходом на ходьбу.</p>	<p>1 мин</p>	<p>Темп бега медленный, во время ходьбы выполнять упражнения на восстановления дыхания.</p>

