План конспект урока физической культуры

|  |
| --- |
| Тема: Правила поведения на уроках гимнастики. |

**Задачи:**

1. Повторить правила подвижных игр ( п/и «Зеркало», «Мяч

соседу»); сформировать представления о правилах выполнения

упражнений для формирования правильной осанки.

1. Совершенствовать навыки ходьбы и бега (разновидность ходьбы и бега, сохраняя осанку, на носках).
2. Совершенствовать навыки выполнения строевых упражнений (передвижения в колонне с выполнением команд; повторить построения и перестроения в 2 – 4 команды).
3. Совершенствовать технику выполнения комплекса ОРУ (ору со скакалками).
4. Совершенствовать двигательные умения и навыки (эстафеты с элементами акробатических упражнений; п/и «Мяч соседу», «Зеркало»).
5. Совершенствовать упражнения в равновесии.
6. Повторить упражнения в лазании и перелазании по наклонной скамейке, по гимнастической стенке

**Класс:** 3А

**Раздел:** гимнастика

**Развиваются:** быстрота, координация движений, внимание, импровизация, коллективизм, мышление, предприимчивость, целеустремленность.

**Инвентарь:** скакалки – по количеству учащихся

гимнастические скамейки – 2 шт.

мяч резиновый – 2 шт.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть****урока** | **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно – методические указания** |
| Вводная | Организация учащихся:Построение. Приветствие. Цели, задачи урока. Повторение правил подвижных игр и правил выполнения упражнений дляформирование правильной осанки. | 2' |  «Равняйсь», «Смирно». |
|  | Строевые приемы и действия: налево, направо, кругом.Ходьба:- на носках, руки на поясе;- напятка, руки на плечи;- на внутренней стороне стопы, руки на поясе;- на внешней стороне стопы, руки на поясе;- в полном приседе (шагом); - в полном приседе (прыжками);- приставным шагом правым боком, руки согнуты в локтях;- приставным шагом левым боком, руки согнуты в локтях.Бег руки согнуты в локтях:- на носках;- с высоким подниманием бедра;- захлест ноги назад;- на прямых ногах. Выполнение упражнений на координацию:- сесть, достать пол рукой, встать и бежать дальше;- прыжок вверх, хлопок руками над головой;- развернуться и бежать в другую сторону.Упражнения на дыхание:- вдох, поднимаем руки вверх;- выдох, опускаем руки вниз. | 5' | Выполнение команд под счет «1,2». Выполнение команды «в обход по залу шагом марш».При выполнении упражнений соблюдаем правильную осанку.Выполнение команд по свистку.По команде «шагом марш» |
|  | Ходьба на месте. Перестроение в 3 шеренги.ОРУ со скакалками:**1.**И.п. о.с. скакалка сложена вчетверо 1- поднимаемся на носки, руки вытягиваем вперед;2- и.п.**2.**И.п. о.с. скакалка сложена вчетверо, руки веру над головой.1- наклон в правую сторону;2- и.п.3- наклон в левую сторону;4- и.п. **3.**И.п. о.с. скакалка сложена вчетверо, руки за спиной.1- наклон вперед, руки по ногам скользят вниз;2- и.п.**4.** И.п. о.с. – середина скакалка продета под ступнями, руки в стороны.1- продеваем скакалку под ступнями назад;2- и.п.3- продеваем скакалку под ступнями вперед;4- и.п.**5.** И.п. о.с. – середина скакалка продета под ступнями, руки в стороны. Приседание.1- приседаем, руки вытягиваем вперед;2- и.п.**6.** И.п. о.с. – середина скакалка продета под ступнями, руки в стороны.1- наклон впереди равновесие на правой ноге;2- и.п.3- наклон впереди равновесие на левой ноге;4- и.п. | 5'5 раз5-6 раз5-6 раз5-6 раз5-6 раз5-6 раз | Расчет на 1,2,3.1 стоят на месте,2 делают 2 шага вперед,3 делают 4 шага вперед. Размыкание на вытянутые руки.pic1pic3ю |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Основная | Построение в одну шеренгу. Перестроение в 3 колонны.Эстафеты с элементами акробатических упражнений: - «чехарда» (2 раза перепрыгиваем, 2 раза пролазием под ногами);- подбегаем к мату, поворот стойка на лопатках, оббегаем мат и стойку, подбегаем к мату и стойка на лопатках, передаем эстафету следующему;- подбегаем к мату, делаем мостик, оббегаем стойку, снова делаем мостик, передаем эстафету следующему;- подбегают к мату, в группировке перекатываются до конца мата, оббегают стойку, и бегом возвращаются обратно, передают следующему. | 2'5' | По команде «на право», в колонну по 3 шагом марш.Перепрыгивая опираемся на плечи партнера.Стойку на лопатках выдерживаем 5 сек. Опускаемся с мостика медленно и аккуратно.Перекат боком, руками обхватываем колени. |
|  | Построение в одну шеренгу. Повторение игры «Зеркало» (со скакалкой). Перестроение в две шеренги. Участники выстраиваются парами так чтобы не мешать друг другу. Один из участников со скакалкой в руках, постепенно изменяет способы прыгания. Другой должен не останавливаясь повторять все его движения с максимальной скоростью (как в зеркале).Например:- прыгать, скрестив ноги;- прыгать, высоко поднимая колени;- прыгать, приседая при приземлении;- прыгать, скрещивая и снова разводя руки;- прыгать, так высоко или крутить скакалку так быстро, чтобы она сделала два оборота за один прыжок.Игра «Мяч соседу».Играющие стоят по кругу лицом к центру на расстоянии одного шага друг от друга и передают мяч то в право, то влево, но обязательно соседу. Водящий, находится за кругом, старается коснутся мяча, не задевая играющих. Тот, у кого он коснется мяча, становится водящим. Выигрывают ученики, которые небыли водящими. | 1'5'5' | Расчет на 1,2. По команде «в две шеренги становись». Выполняя все упражнения со скакалкой внимательно следить за партнером чтобы не задеть его, а так же за партнерами сбоку.Образовываются два круга и назначаются два водящих. |
|  | Комплекс упражнений в равновесии «Скамеечка»- Ходьба руки в стороны;- ходьба, хлопая в ладоши за спиной, над головой;- ходьба приставным шагом левым боком, руки вперед;- ходьба приставным шагом правым боком, руки вперед;- ходьба, высоко поднимая колени и делая на каждый шаг хлопок под ногой;- ходьба спиной вперед, руки в стороны. | 4' | т |
|  | Упражнения в лазании и перелазании по наклонной скамейке;- ходьба мелкими шагами (гуськом), руками держась за лавочку;- ползком на четвереньках, руками держась за лавочку;- лежа на животе, руками подтягиваемся вверх;- сидя на лавочке лицом к учащимся, поднимаемся назад - вверх, руками держась за лавочку; | 4' |  |
| Заключительная | Построение в одну шеренгу. Подведение итогов. Игра на внимание «Класс, смирно!».Ученики строятся в одну шеренгу. Учитель, стоя лицом к играющим, подает команды. Ученики должны выполнить команды только в том случае, если перед командой будет сказано слово: «Класс!» Если это слово отсутствует, то реагировать на команду не надо. Допустившей ошибку, делает шаг вперед и продолжает играть. | 2' |  |

Приложение