**План-конспект урока физической культуры.**

Класс 3 .

Тема урока: гимнастика.

Цель урока: Формирование у обучающихся правильной осанки.

Задачи урока:

1.-Ознакомить обучающихся с влиянием осанки на жизнь человека.

2.-Разучить упражнения на формирование правильной осанки.

3.- Укрепление мышц формирующих правильную осанку.

Инвентарь: мешочки (отягощение) для каждого обучающегося, мячи-10шт., гимнастические скамейки-2шт., гимнастические маты-6шт., гимнастические обручи, раздаточный материал - буквы.

Учитель: Красикова И.Ю.

**Подготовительная часть:**

1- Построение в шеренгу по одному; задачи урока.

2-Перемещения в колоне по одному; ходьба, бег, ходьба.

3- О.Р.У.; Выполнение индивидуальной комбинации вольных упражнений (ранее разученной).

**Основная часть:**

1- Ознакомить обучающихся с ролью осанки в жизни человека.

-внешний вид

-здоровье

-работа

2-выполнить упражнение на формирование правильной осанки:

-принять положение правильной осанки (повторить ранее разученное положение)

-ходьба на носках с разным положением рук

- И.п.-о.с . Раз -сед на носках, два- И.п (сед на носках с разным положением рук)

-И.п.-о.с.- Раз сед на пятках, два – И.п. (сед на пятках с разным положением рук)

- Преодаление полосы препятствий-2-3 раза:

Первый вариант: И.п.- руки на пояс. Пройти 10 шагов на носках, по гимнастической скамейке, ходьба с перешагиванием мяча (упражнения выполняются – вперёд и обратно).

Второй вариант: И.п.- руки вверх или в стороны. Упражнения те же самые.

Третий вариант: И.п.- о.с., на голове небольшой мешочек. Упражнения те же самые.

3-Выполнение упражнений на укрепление мышц – спины, брюшного пресса и плечевого пояса

-сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (скамейка)

-И.п. - Лёжа на животе руки вверх, лоб на мат. Одновременно поднимаем и удерживаем 10с верхнюю часть туловища, правую руку и левую ногу. Медленно возвращаемся в И.п.. Это же выполняем левой рукой, правой ногой. Упражнение выполняется 2-3 раза с интервалом отдыха 15с.

-И.п.- Лёжа на спине ладони под поясницей. Поднять прямые ноги на 10-15 см и удерживать

15-20с. Упражнение выполняется 3 раза с интервалом отдыха 15с.

-Упр. на растяжение мышц плечевого пояса, пресса, спины.

-круговые движения плечами и руками вперед и назад

-рывки руками

-повороты и наклоны туловища в стороны

-скручивания туловища

4-Эстафеты.

-Собрать словосочетание «Правильная осанка» (каждый обучающийся сам выбирает нужную букву)

-Каждая команда самостоятельно придумывает свой вариант эстафеты с обручем.

-Провести придуманные ребятами эстафеты.

**Заключительная часть:**

- По команде учителя принять правильную осанку.

-Попросить одного из учеников найти и исправить ошибки.

-Домашнее задание-Укрепление мышц спины ,брюшного пресса, плечевого пояса.

-Поблагодарить друг друга за урок.