План-конспект урока по физической культуре в 3 классе.

Раздел: Гимнастика с элементами акробатики.

Тема урока: Совершенствование акробатических упражнений.

Цель: Совершенствование навыков в выполнении акробатических упражнений.

Задачи:

1.Образовательная: формирование знаний, умений и навыков в технике основных акробатических упражнений (кувырка вперед, стойки на лопатках, упражнений в равновесии) и обучение использованию акробатических упражнений в построении акробатической комбинации.

2. Развивающая: развитие физических качеств гибкости, ловкости, творческой активности.

3. Воспитательная: воспитание коллективизма, взаимопомощи, интереса к физическим упражнениям.

4. Оздоровительная: способствовать выработки правильной осанки, укреплению мышц стопы и дыхательных мышц.

Место проведения: спортивный зал.

Оборудование и инвентарь: Гимнастические маты, фишки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть  урока | Содержание урока | Дозировка | Методические указания |
| I | Построение. Приветствие.  Сообщение задач урока. ( чтение стихотворения о акробате и показ картинок с изображением акробатических упражнений)  Строевые упражнения.  Ходьба:  - на носках, руки вверх;  - на пятках, руки на пояс;  - перекат с пятки на носок.  - без задания.  Игра «Светофор»  Правила игры: учитель показывает карточки «Зеленый сигнал»- бег в колонне, «Желтый сигнал» - бег на месте, «Красный» - остановка принять положения упор присев.  Бег:  - в колонне;  - по диагонали с высоким подниманием бедра;  - с захлестом голени;  - бег змейкой.  Переход на ходьбу, восстановление дыхания.  Построение в шеренгу. Расчет на первый второй.  Построение в 2 шеренги.  ОРУ.   1. И.п. стойка ноги в розь, руки на поясе, наклоны головы вправо, влево, вперед, назад. 2. И.п. тоже, круговое вращение головой, сначала в правую сторону, затем в левую. 3. И.п. стойка ноги врозь, руки к плечам, круговое вращение. 4 раза вперед, 4 назад. 4. И.п. стойка ноги врозь, руки на поясе, наклоны туловища, вправо, влево, вперед, назад. 5. И.п. основная стойка, руки за голову. Равновесие на правой, на левой. 6. И.п. основная стойка, руки в стороны. Равновесие на правой, на левой. 7. И.п. широкая стойка ноги врозь, руки в стороны.   Наклоны вперед. 1,2,3 наклон вперед руки вниз.  4 – и.п.   1. Прыжки на двух ногах на месте. 2. Ходьба на месте. | 1 мин.  2 мин.  2 круга  3 мин.  2 мин.  1 круг.  6 раз.  4 раза.  8 раз.  4 раза.  6 раз.  6 раз.  6 раз.  8 раз.  4 раза. | Отметить внешний вид.  Колени не сгибать, руки прямые, спина прямая. Соблюдать дистанцию 1 шаг.  Эти упражнения полезны для профилактики плоскостопия.  Темп средний, сохранять дистанцию, быть внимательными.  Темп средний, сохранять дистанцию.  Руки вверх -вдох, руки вниз -выдох.  Выровнять шеренги.  Наклон ниже.  Спина прямая.  Наклон ниже.  Удержать равновесие.  Наклон ниже, ладонями касаемся пола, колени не сгибаем. |
| II | Построение в шеренгу.  Раздача матов. Работа по парам на гимнастических матах сначала первые номера выполняют упражнения, затем вторые.  Повторение кувырка вперед, стойки на лопатках.  Выполнение акробатической комбинации.  Уборка гимнастических матов.  Игра «Фигуры»  Упражнения для формирования осанки «Сосулька» Руки вверх сомкнуть ладони - вдох 1,2,3,4- выдох. | 18 мин  4 мин.  1 мин. | При выполнении кувырка вперед подбородок прижать к груди, оттолкнуться, встать руки в стороны.  При выполнении стойки на лопатках ноги прямые, носки натянуты, руками плотно захватить поясницу.  Держать равновесия.  Втянуть живот, ходьба на полной стопе. |
| III | Построение. Рефлексия. ( Выход к фишкам разного цвета)  Подведение итогов. Организованный уход из зала. | 2 мин. |  |

Формирование УУД на уроке:

1. Познавательные УУД - дети самостоятельно формулируют тему урока, дают ответы на поставленные вопросы учителя, умеют слушать и понимать других, обосновывают и оценивают собственную деятельность.
2. Личностные УУД – используют воображение, фантазию при выполнении учебных действий, устанавливают значимость познавательной деятельности, осуществляют самоанализ успешности участия при выполнении акробатических упражнений.
3. Коммуникативные УУД – выражают свои мысли по ходу урока в соответствии с задачами и условиями коммуникации, формируют простые выводы, проявляют доброжелательное отношение к одноклассникам в процессе игровой деятельности и в работе по парам.
4. Регулятивные УУД – оценивают правильность выполнения задания, осуществляют самоанализ, осознают качество и уровень усвоения материала, ищут ошибки в выполнении работы.