План-конспект открытого урока по физкультуре в 3 классе по теме:

«**Кувырок вперед с разбега и через препятствие»** в соответствии с требованиями ФГОС и УУД.

*Цели:* повторить разминку на матах и технику кувырка вперед разбега; разучить кувырок вперед через препятствие.

*Формируемые УУД:*

*предметные:* иметь первоначальные представления о выполнении кувырка вперед через препятствие, углубленные представления о группировке, перекатах и кувырках перед, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность помощью разминки на матах и игрового упражнения на внимание;

*метапредметные:* принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих;

*личностные:* развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки а основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потреб- остей, ценностей и чувств.

Тип урока: Комби­нирован­ный

Технологии: Здоровьесбережения, проблем­ного обучения, развивающего обучения

Инвентарь: секундомер, свисток, маты на пару занимающих, гимнастическая палка.

Место проведения: спортивный зал



[План конспект открытого урока по физкультуре в 3 классе](http://obg-fizkultura.ru/wp-content/uploads/2014/11/Plan-konspekt-otkryitogo-uroka-po-fizkulture-v-3-klasse.docx)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Содержание** | **Дозировка** | **ОМУ** | **Планируемые результаты** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 13-15 минут | **Подготовительная часть**1.) Построение в одну шеренгу2.) Приветствие, сообщение темы и задач урока, напомнить технику безопасности на уроке.3.) Проверка домашнего задания: § c.4.) Строевые приемы на месте:Вороты на право, налево, кругом.Перестроение из одной в две и три шеренги5.) Ходьба строевым шагом6.) Бег в среднем темпе с заданиямиСегодня бег с таким заданием; услышали свисток — можно обгонять, услышали свисток еще раз обгонять нельзя. Когда дается команда на отмену обгона, не надо выстраиваться в первоначальную колонну, каждый встает за тем человеком, за каким оказался.(Выполняется бег (2 мин), во время которого учитель дает обгонять друг друга 4—6 раз. После бега класс переходит на шаг.7.)        Переход на ходьбу с выполнением упражнений на восстановление дыхания8.)        Перестроение для выполнения ОРУ9).      Упражнения на матахУпражнение — Кувырок вперед. Для того чтобы выполнить кувырок вперед, необходимо сесть на корточки, поставив руки на ширине впереди ступней.Упражнение — Кувырок назад. Сгруппируйтесь, приняв упор.Упражнение Стойка на лопатках. Стойку на лопатках необходимо выполнять следующим образом: лягте на спину и упритесь ладонями в поясницу, при этом локти должны находиться на мате параллельно друг другуУпражнение «Мостик» – классическое упражнение. Его выполняют из положения лежа на спине. Наклоны вперед. Сидя на мате, заведите руки за спину и упритесь ими в пол. Ноги вместе. Выполняйте наклоны корпуса вперед.Упражнение «Велосипед». Нужно лечь на спину, вытянув руки вдоль тела и опираясь ладонями о пол.Упражнение «Лодочка». Лягте на живот, вытянув руки и ноги. Одновременно поднимайте руки и ноги над полом.Упражнение «Колечко». Лежа на животе, возьмитесь руками за щиколотки и поочередно поднимайте и опускайте корпус.Упражнение «Лягушка». Сидя на мате, согните ноги в коленях и разведите в стороны, стопы при этом должны быть соединены подошвенной частью.3). Перестроение для работы по теме урока | 1 мин   1-2 мин   1мин     2мин  1 мин  30 сек    5-8 мин.      | Дежурный сдает учителю рапорт о готовности класса к уроку, освобожденные получают задание Устный опрос по параграфу учебникаПроверим домашнее задание. Какие упражнения при сутулой спине следует делать? Что вы запомнили из учебника? (Ответы детей.)Четко под счет— Направо! Налево в обход шагом марш! Четкий строевой шаг под счетВсем понятно? Бегом марш! Соблюдать темп бега, не сгибаясь в тазобедренных суставах, руки не опускать, интервал дистанция между бегущими в колоне Ученики выстраиваются в колонну по росту, выполняют дыхательные упражнения.   Направляющий подходит к первому мату, ученики распределяются по 1—2 на мат.)Обратить внимание на осанку.Далее тяжесть тела переносится на руки. При сгибании рук нужно наклонить голову вниз к груди и выполнить кувырок.Затем, слегка подавшись назад, немного присядьте на мат, и, не изменяя позы группировки, перекатитесь назад, выгибая при этом позвоночник.Плавно поднимайте вверх согнутые ноги до положения стойки.согнутые ноги держите на ширине плеч, руки изогните ладонями назад, а затем сделайте стойку.[Яндекс.Директ](https://direct.yandex.ru/?partner)

|  |
| --- |
| http://avatars-fast.yandex.net/get-direct/b9o67hfsVIaNjUktqscWcw/y90[Не вздумай покупать турник домой](http://an.yandex.ru/count/ArI765pq4lW40000Zh5B_L45XPpC8fK2cm5kGxS2Am4oYBqb-ua6YPF_4fZ__________m-TgCWd4foZVXBcbhiE16m1klD-4kPuAVA51vgMhpEcSugxoj6o0RszfZZx0Qe1fQuhi0EyhmAf0v6qKCe728-oSksF2P-w7mLe0PEHh0AYcwi2cLT2Z93v5Q2G-HMlaFaLfu9kgB10MNC7hlvcLdyoy-GI1R41ie3IkQZ89nAxzptmn2_fo306mV__________3yB-MUSQsPHIZ0F5Zmzu6G00?test-tag=28379697)Пока не зайдешь на этот сайт! Жми![turnik3v1.ru](http://an.yandex.ru/count/ArI765pq4lW40000Zh5B_L45XPpC8fK2cm5kGxS2Am4oYBqb-ua6YPF_4fZ__________m-TgCWd4foZVXBcbhiE16m1klD-4kPuAVA51vgMhpEcSugxoj6o0RszfZZx0Qe1fQuhi0EyhmAf0v6qKCe728-oSksF2P-w7mLe0PEHh0AYcwi2cLT2Z93v5Q2G-HMlaFaLfu9kgB10MNC7hlvcLdyoy-GI1R41ie3IkQZ89nAxzptmn2_fo306mV__________3yB-MUSQsPHIZ0F5Zmzu6G00?test-tag=28379697)[Адрес и телефон](http://an.yandex.ru/count/ArI76B-J2yS40000Zh5B_L45XPpC8fK2cm5kGxS2Am4oYBqb-ua6YPF_4fZ__________m-TgCWd4foZVXBcbhiE16m1klD-4kPuAVA51vgMhpEcSugxoj6o0RszfZZx0Qe7fQuhi0EyhmAf0v6qKCe728-oSksF2P-w7mLe0PEHh0AYcwi2cLT2Z93v5Q2G-HMlaFaLfu9kgB10MNC7hlvcLdyoy-GI1R41ie3IkQZ89nAxzptmn2_fo306mV__________3yB-MUSQsPHIZ0F5Zmzu6G00?test-tag=28379697) |

 Поднимите ноги вверх и выполняйте движения, как при езде на велосипеде. Просто представьте, что вы крутите педали. Таким образом, ступни будут описывать небольшие круги. Это упражнение отлично укрепляет мышцы спины. Учитель выполняет страховку и указывает на ошибки при выполнении   | Предметные Знать технику кувырка вперед с разбега и через препятствие                  Метапредметные УУДКоммуникативные: сотрудничать в ходе групповой работы. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.Познавательные: выполнять кувырок вперед с разбега и через препятствие  |
| 25-27 минут | **Основная часть**1. **Кувырок вперед**

Ученики садятся на скамейки. Делают две дорожки по два мата. Упражнения выполняют сразу на обеих дорожках, чтобы быстрее их закончить. Ученики по очереди подходят к матам и выполняют кувырок вперед с места.)Первый круг по одному кувырку, второй круг по два кувырка подрядТретий круг пройдем на одной дорожке из матов. Ученики выполняют кувырок вперед с трех шагов.Четвертый круг: переходим к разучиванию техники**выполнения кувырка вперед через препятствие**. В роли препятствия у нас будет гимнастическая палка.Ученик шагом подходит к мату и делает кувырок вперед через палку.Шестой и седьмой круг: повторяем кувырок вперед через препятствие.1. **Эстафеты с элементами акробатики.**

**«Прыжок-кувырок с разбега»**Участники команд соревнуются в выполнении длинного кувырка вперед:а) с места, из положения «старт пловца»;б) с трех шагов разбега и толчком за 50 см от края мата;в) потоком с разбега, но с соревнованием между парами по принципу, кто дальше приземлится.**Правила.** В паре очко получает участник, который техничней выполнил задание. Команда, набравшая больше очков, является победительницей.1. **Упражнение на внимание**

И. п. — сед на мате в упоре на предплечьях. Учитель ходит с гимнастической палкой и старается ею осалить кого-нибудь из ребят по подошве. Всему классу дается 3 свечки, т. е. три осаливания прощаются. Тот, кого осалят дважды, выбывает (убирает ноги на мат). | 10 мин           5 минут        2-3 минуты | Если есть необходимость, учитель страхует неуверенно выполняющих кувырки учеников.Учитель обязательно подстраховывает каждого, так как, когда меняется положение выполнения, дети начинают ошибаться — они больше настраиваются на то, как сделать шаги, чем на то, как сделать кувырок, или просто подходят, принимают упор присев и делают кувырок вперед с места. Именно поэтому учитель старается всех контролировать лично.Здесь вам следует быть еще более внимательными, так как скорость выше, а значит, и цена ошибки больше.Учитель держит палку сначала в 15-20 см от мата. Он стоит левым боком к ученику и держит палку левой рукой, а правая у него готова для подстраховки (если учитель левша, то наоборот). Буду следить, чтобы вы не «ныряли» вниз головой.Каждый ученик пробует выполнить кувырок вперед через препятствие. Для хорошо выполняющих это упражнение учеников гимнастическую палку можно немного приподнять.)Побеждает команда, участники которой быстрее и лучше выполнили указанные кувырки.Соревнование может быть как между парами, так и одновременно между командамиСоревнование можно начинать с одиночных попыток, а затем переходить к серийно-командному выполнению кувырковПри выполнении кувырков с места участники располагаются с обеих сторон мата и выполняют задание как поочередно парами, так и одновременно всей шеренгой. Самый дальний прыжок следует отметить меловой чертой. Освобожденные учащиеся помогают вести подсчет очков.Игровое упражнение заканчивают за 3 мин до конца урока.Учитель ходит вдоль ряда учеников и старается их отвлечь разговорами, вопросами, восклицаниями и т. п., периодически пытаясь кого-нибудь осалить. Ученики, чтобы их не осалили, сгибают ноги, убирая их на мат. Как только опасность минует, они должны вновь выпрямить ноги | Личностные УУДРазвитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 3-5 минут | **Заключительная часть**1. Проводится упражнение на расслабление. Ученики лежат на матах, закрыв глаза.

— Ваши руки расслаблены, ваши ноги расслаблены, вы отдыхаете, мышцы отдыхают и приходят в норму, они готовы к продолжению учебного дня и т. п.1. Построение, подведение итогов, домашнее задание.
2. Оценивание работы учащихся
3. Организованный выход из зала
 | 2-3 минуты   1-2 минута | Учащиеся выполняют дыхательные упражнения.Ученики вновь располагаются на матах, как на разминке.Учитель подводит итоги игры и урока.Домашнее задание: Повторить правила составления зарядки, придумать упражнения с гимнастическими палками.Прочитать текст «Что нужно делать для укрепления мышц живота и спины» на с. 30-31 учебника и запомнить комплекс упражнений.Отмечаю лучшее выполнениеВ колону по одному без шума |  |