ГОУ ТО «Северо-Агеевская школа для детей с ограниченными возможностями здоровья»

План – конспект урока по физической культуре в 3 классе.

Тема урока:

«Акробатические упражнения».

разработала:

Уляченко Елена Геннадьевна

учитель физической культуры

пос. Северо-Агеевский

План - конспект урока физической культуры в 3 классе

Тема урока: «Акробатические упражнения».

Урок

Учитель: Уляченко Елена Геннадьевна

Цель урока:

Освоить технику основных акробатических упражнений.

Задачи урока:

1 . формировать знания и представления учащихся о правилах подвижных игр.

2. О правилах безопасного поведения на площадке при занятиях акробатическими упражнениями.

3.Развивать гибкость, координацию движений в пространстве.

4. Научить терминологии элементов акробатики.

5. Воспитание трудолюбия, внимательности, активности.

Тип урока: обучающий.

Методы проведения: фронтальный, групповой, игровой, соревновательный.

Место проведения: спортивный зал.

Оборудование и инвентарь: гимнастические маты.

Средства обучения: ноутбук, мультимедийный проектор, экран, мультимедийная презентация «Акробатические упражнения».

Основные дидактические принципы, реализуемые на уроке:

 Принцип научности и доступности.

 Принцип связи обучения с жизнью.

• Принцип сознательности и активности в обучении.

• Принцип коллективного характера обучения и учёта индивидуальных

особенностей учащихся.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание учебного материала | Дозировка  | Методические указания |
| Вводная часть урока10 мин. | ***Показ презентации «Акробатические упражнения» (Слайд 1-12)***Построение, приветствие, сообщение задач.Ходьба:- на носках;- на пятках;- на внешней стороне стопы, руки на пояс; - ходьба на внутренней стороне стопыКомплекс ОРУ в движении:1. и.п. – руки перед грудью

1 – 2 – два шага, двойной рывок руками;3 – 4 – руки в стороны ладонями вниз.1. и.п. – руки к плечам

1 – 4 – круговые вращения руками вперёд; 5 – 8 – то же назад1. и.п. – руки за спиной, пальцы в замок

1 – отвести руки назад2 – и.п.1. и.п. – руки на пояс

1 – 2 – выпад правой ногой3 – 4 – покачивание туловищем с опорой руками о колени5 -8 – то же с другой ноги1. и.п. – руки в стороны

1 – руки вперёд, мах правой ногой вперёд2 – и.п.3 – 4- то же к правой ноге1. и.п. – руки в стороны

1 – руки вперёд, мах правой ногой вперёд2 – и.п.3 – 4 то же с левой ноги1. и.п. – упор сидя, руки сзади, ноги согнуты, таз приподнят

передвижение ногами вперёд1. и.п. – руки на пояс, прыжки на двух ногах («кенгуру») с продвижением вперёд
 | 2 - 3мин.1-2мин.4мин6 – 8 раз6 – 8 раз.6 – 8 раз6 – 8 раз.6 – 8 раз.6 – 8 раз.7 – 8 раз.8 – 10 м. | Обратить внимание на формуРуки в стороныРуки за головуРуки на поясРуки в замке за спинойЛопатки сведены, рывок энергичныйРуки прямыеВращение с полной амплитудойПружинящее отведение прямых рук назадВыпад глубжеПружинящее покачиваниеНаклон глубже, колено не сгибатьМах выше, колено не сгибатьСпину держать ровноПрыжок выше, колени тянуть к груди |
| Подготовительная часть 1 – 2мин. | Строевые упражненияКоманда ***«Становись!»***Команда ***«Смирно!»***Команды ***«Равняйсь!», «Налево – равняйсь!», « На середину – равняйсь!»***Команда ***«Отставить!»***Команда «***Вольно!»*** | 1-2раза.1 – 2 раза. | По команде занимающиеся, встают в строй, принимая строевую (основную) стойку.По этой команде принимается строевая стойка – соответствует «основной стойке».По этой команде принимается предшествующее ей положение.По этой команде занимающийся , не сходя с места ослабляет одну ногу в колене и встаёт свободно. |
| Основная часть 20 – 25 мин. | Подвижная игра ***«Уздечка»***Дети садятся в кружок. Один по жребию становится *«конём»:* бегает вне круга за спинами играющих с короткой верёвкой на плечах. Верёвка – это *«уздечка коня».* Незаметно за спиной одного из игроков «конь» роняет свою *«уздечку».* Играющие, не оборачиваясь назад, могут время от времени шарить за своей спиной. Если играющие не обнаружат *«уздечки»* сами, то *«конь»* вешает её на шею зазевавшемуся игроку, приговаривая: *«Черёд свой проспал, конём стал».*  |  | Новый *« конь»* бежит по кругу, а прежний становится обычным игроком и садится на место проштрафившегося. Если играющий вовремя обнаружил подброшенную ему *«уздечку»,* то хватает её и бежит за водящим *«конём».* Если он успел осалить *«уздечкой»* водящего, пока тот не добежал и не сел на его место, то садится опять на своё место, а *«конь»* снова начинает игру. Если водящий раньше добежал до свободного места, то проштрафившийся становится «конём». |
| Кувырок вперёдИ.п. – упор присев Перекат вперёд через голову, и вернуться в исходное положение | 2 – 3 раза. | Следить за прижатием подбородка к груди, выполнением группировки, округлая спина, колени не разводить |
| Основная часть урока 20 – 25 мин. | Кувырок назадИ. п. – упор присев.Перекат назад в группировке, вернуться в исходное положение. | 2 – 3 раза. | После группировки оттолкнуться руками от пола, сделать перекат назад и быстро поставить ладонь за голову на пол как можно ближе к плечам. Опираясь на руки, перевернись через голову и перейди в упор присев. |
| Стойка на лопатках через кувырок вперёд и назадИ. п. – упор присевПерекаты назад, вперёд в группировкеИз положения лёжа на спине сделать мах за голову и выпрямить туловище и ноги | 3 – 4 раза. | Выполнять из положения упор присев, перекатившись на спину медленно поднять туловище и ноги вверх. Руки подставить под спину, выпрямит туловище и спину, носки оттянуты.  |
| Стойка на голове и руках из упора присев.1. Стойка на голове и руках с согнутыми ногами
2. Стойка на голове и руках с помощью
3. Стойка на голове и руках с опорой на стену
4. Стойка на голове и руках самостоятельно.
 | 3 раза3 раза3 раза3 раза | Руки ставятся на ширине плеч, плечи над кистями рук, спина слегка прогнута, постановка головы на лобную часть, носки оттянуты. |
| Заключительная часть урока 3 – 5 мин. | Подвижная игра ***«Весёлый мешочек»***Играющие, становятся в круг. Учитель (водящий) стоит посередине. Он берёт в руки верёвку, на конце которой привязан мешочек, наполненный песком, и начинает вращать верёвку по кругу, стараясь, чтобы мешочек не задевал землю, а находился от неё большом расстоянии. Дети следят за мешочком и при его приближении стараются подскочить так, чтобы мешочек их не задел, - перепрыгнуть верёвочку с мешочком. | 5 – 7 мин. | Тот, кого мешочек заденет, на некоторое время выходит из игры. Выигравший становится на место водящего. |
| Построение, подведение итогов урока, выставление оценок. | 3 – 5 мин. |  |