

Конспект №
урока по физической культуре
для учащихся 3 класса.

Раздел: гимнастика

Задачи:

Образовательные

- Повторение и совершенствование элементов акробатики;
- Отработать точность комплексов упражнений;

Воспитательные

- Воспитание дисциплинированности и коллективных действий;
- Воспитание интереса к уроку физической культуры;

Оздоровительные

- Формирование правильной осанки;
- Коррекция физического развития и моторики;
- Развитие силы, гибкости и ловкости;

Метод проведения: Индивидуальный, групповой, поточный, игровой.

Место проведения: спортивный зал

Дата:

Продолжительность: 40 минут

Учитель: Рыбалкина Т.А.

Часть урока	Содержание урока	Дозировка	Организационные методические указания
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я 10- 12 мин.	1. Вход в спортзал 2. - построение в шеренгу - приветствие - сообщение задач урока	1 мин.	Проверить готовность учащихся к уроку. Напомнить о технике безопасности выполнения гимнастических упражнений. Задачи урока громко, четко и ясно.
	3. Повороты на месте. Расчет перестроение из 1 в 2 шеренги.	1 мин.	Пятки вместе, руки вдоль туловища
	4. Ходьба. - на носках – руки вверх - на пятках – руки за голову - в полуприседе – руки в стороны - в полном приседе – руки свободно	15 с. 15 с. 15 с. 15 с.	Спина прямая
	5. Бег в медленном темпе - бег с высоким подниманием бедра - бег с захлестыванием голени назад - ходьба - восстановление дыхания	2 мин. 5-6 раз	Соблюдать дистанцию руки вперед руки за спину на раз , два – вдох на три, четыре - выдох
	6. Комплекс ОРУ со скакалкой (перестроение на 6,3 на месте)	5-7 мин.	0 0 0 0 3 3 3 3 6 6 6 6 У
	1. И. п. – основная стойка, скакалка сложена вчетверо, держать в прямых опущенных руках. 1 – 2. – Натягивая скакалку, поднять руки вверх, прогнуться, отставляя левую ногу в сторону на носок. 3 – 4. – Вернуться в и. п., натягивая скакалку.	6-8 раз	Прогнуться в спине, руки держать прямо.
	2. И. п. – основная стойка, скакалка сложена вчетверо сзади. 1 – 3. –	6-8 раз	Ноги прямые, пружинящие наклоны







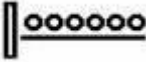

	<p>Наклоняясь вперед, опустить скакалку до середины голени, три пружинящих наклона; сгибая руки, каждый раз притягивать туловище к ногам. 4. – И. п.</p>		
	<p>3. И. п. – стойка на коленях, скакалку сложенную вдвое, держать внизу. 1. – Натягивая скакалку, поднять руки вверх, левую ногу в сторону на носок. 2 – 3. – Пружинящие наклоны влево. 4. – И. п. То же в другую сторону.</p>	6-8 раз	<p>Ноги прямые, пружинящие наклоны</p>
	<p>4. И. п. – ноги врозь, скакалка под стопой левой ноги. Руки согнуты в локтях, скакалка натянута. 1. – Стоя на правой ноге, поднять левую, согнутую в колене. 2 – 3. – Выпрямить левую ногу вперед, натягивая скакалку ногой, держать равновесие. 4. – И. п. То же другой ногой.</p>	6-8 раз	<p>Правильно выполнять упражнение</p>
	<p>5. И. п. – основная стойка, стоя на скакалке, концы ее в руках. 1. – Выпад левой вперед, руки в стороны, натягивая скакалку. 2 – 3. – Пружинящие сгибания левой ноги. 4. – И. п. То же другой ногой.</p>	6-8 раз	<p>Выпад делать глубже</p>
	<p>6. И. п. – упор сидя сзади, ноги врозь; скакалка сложена вдвое в руках, натянута. 1. – Наклониться вперед, делая круг руками вперед, опуская скакалку за стопу. 2. – И. п.</p>	6-8 раз	<p>Ноги не сгибать</p>
	<p>7. И. п. – лежа на животе, руки прямые за спиной. Держать скакалку, сложенную вдвое. 1. – Отвести прямые ноги назад, одновременно поднять руки назад, растягивая скакалку, прогнуться. 2 – 3. – Держать. 4. – И. п.</p>	6-8 раз	<p>Ноги отводить прямо назад</p>

	8. И. п. – лежа на спине, ноги вместе прямые вверх, скакалка сложена вдвое, натянута руками на ступнях ног. 1. – Перекат назад, касаясь носками пола, скакалка натянута, ноги не сгибать. 2. – И. п.	6-8 раз	Правильно выполнять упражнение
	9. И. п. – основная стойка, скакалка в прямых руках сзади. 1-4. – Прыжки на обеих ногах, вращая скакалку назад. 5 – 8. – Шаги на месте.	6-8 раз	Правильно выполнять упражнение
	10. И. п. – полуприсед, скакалка сложена вдвое в левой руке. 1 – 4. – Прыжки на обеих ногах через скакалку, вращая ее вперед. 5 – 8. – Ходьба на месте, вращая скакалку назад сбоку в левой руке.	6-8 раз	Правильно выполнять упражнение
	11. И. п. – основная стойка, скакалка сзади в опущенных руках. 1 – 4. – Круг руками вперед скрестно, четыре прыжка на обеих ногах, вращая скакалку вперед.	6-8 раз	Правильно выполнять упражнение
О С Н О В Н А Я 25- 28 мин.	1. Полоса здоровья 1.1. Прыжки через обручи; 1.2. Сгибание и разгибание рук в висе 1.3. Переправа через шведскую стенку; 1.4. Лазание по канату; 1.5. Ходьба по бревну 1.6. Преодоление препятствий 1.7. Кувырки вперед 1.8. Метание мяча в цель 1.9. Прыжки со скакалкой (за не выполнение какого либо упражнения дается штраф – 5 приседаний)	25-28 мин	Схема полосы зоревья. Прыжки через обручи двумя ногами → подтягивание на перекладине в упоре висе → переправа через шведскую стенку приставными шагами → перехват рук и ног → руки в стороны → прыжок через низкого коня → два кувырка в группировке → метание теннисного мяча в цель на расстояние 3 метров → прыжки со скакалкой 10 раз.

			 <p>Финиш Старт</p> <p>(условные знаки – приложение 1)</p>
<p>З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я 3-5 МИН.</p>	<p>1. Построение. Подведение итогов урока.</p> <p>2. Рефлексия</p> <p>3. Домашнее задание</p> <p>4. Выход из спортзала</p>	<p>2 мин.</p> <p>2 мин.</p>	<p>Снижение двигательной активности.</p> <p>Отметить отличившихся на уроке.</p> <p>- Игра на внимание класса!</p> <p>Учиться вращать обруч.</p>

Приложение 1.

Условные знаки:

 бревно	 шведская стенка
 НИЗКИЙ КОНЬ	 низкая перекладина
 маты	 обручи
 канат	 скакалка