

## Конспект урока по Физической культуре в 3-м классе

**Учитель по физической культуре:** Абдуллин Марат Рустамович

**№ урока, дата проведения:** № 29. 13.12.2022 г.

**Раздел программы.** Гимнастика.

**Цель урока:** Развитие интереса к гимнастике и развитие универсальных двигательных способностей эстетической гимнастике при обучении техники перекатов в сторону прогнувшись.

**Задачи урока:**

*Образовательные:* 1. Обучения техники перекатов в сторону прогнувшись.

2. Повторение упражнения “Киска”.






*Оздоровительная:* Развитие координационных способностей.

*Воспитательная:* Воспитание внимательности и умение взаимодействовать в процессе занятия.

**Инвентарь:** Гимнастические маты, свисток.

**Основные термины.** Лодочка, перекат в сторону.

№	Содержание урока	Дозировка	Характеристика деятельности учащегося
I	Вводно-подготовительная часть	17-18 мин	
1.	Построение; Посмотреть наличие формы. Сдача рапорта, приветствие. Проверка готовности обучающихся к уроку, Сообщение цели, задач урока. Создает эмоциональный настрой на изучение нового материала.	1-2 мин	Слушают наводящие вопросы учителя.
2.	Напра-ВО! В обход налево-шагом – МАРШ!  Отработать прохождения угла и постановка ноги в угол.  Упражнения в ходьбе в колонне по одному: - на носках, руки вверх, сгибаем руки, касаемся плеч по очереди, на каждый шаг; - на пятках руки за голову, локти в стороны; - на внешней стороне стопы руки к плечам, круговые движения руками вперед и назад на (4 счета); - на внутренней стороне стопы, руки за спиной; - танцевальным шагом - Марш! - ходьба в полу приседе, руки вперед, спина прямая. - галоп в сторону - продвижение танцевальным шагом полька - строевым шагом - Марш!	1 мин  1 мин  20 сек 20 сек 20 сек  20 сек 30 сек 20 сек  30 сек 30 сек 20 сек	Передвижение по периметру зала. Передвигаться строевым шагом с дистанцией 2 метра. Во время прохождения углов зала отрабатывают постановку ближней ноги в угол.  Держать спину прямой, подбородок поднят. Передвигаться на пятках, контролируют правильную осанку.  Следят за правильностью выполнения упражнения. Соблюдают дистанцию 2 метра.  Контролируют чтобы при прыжках были оттянуты носочки. Слушают счет, держат ритм.
3.	- выполнить ОРУ: -1. И. п.- стойка ноги врозь; 1.- правая рука в сторону, левая вперед; 2.- подняться на носки, руки вверх; 3.- опуститься, левая в сторону, правая	8-10 мин 6-8 пов.	Выполняют упражнение под счет.

	<p><i>вперёд;</i>  4.- <i>И. п.</i>  -2. <i>И. п.</i> - стойка ноги врозь, руки на поясе;  1-2.- <i>наклоны головы вперёд;</i>  3-4.- <i>наклоны головы назад;</i>  -3. <i>И. п.</i> – узкая стойка руки вверху.  1.- <i>прогнуться вперёд;</i>  2.- <i>согнуться вправо;</i>  3.- <i>согнуться вперёд;</i>  4.- <i>согнуться влево;</i>  -4. <i>И. п.</i> – стойка ноги врозь.  1-4.- <i>наклон, согнувшись пройти руками вперёд в положение упор лежа;</i>  5-8. <i>вернуться в И. п.;</i>  -5. <i>И. п.</i> – сед упор сзади, пальцы направлены назад, носки оттянуты.  1-2.- <i>оторвать таз, выпрямить тело, носки, таз, плечи прямая линия;</i>  3-4. <i>опуститься в И. п.;</i>  -6. <i>И. п.</i> – упор лежа, упражнение волна.  1-2.- <i>поднять таз, опустить плечи назад вниз;</i>  3-4. <i>И. п.;</i>  -7. <i>И. п.</i> – широкая стойка ноги врозь, руки в стороны.  1.- <i>прыжком ноги скрестно правая спереди, руки скрестно;</i>  2.- <i>вернуться в И. п.</i>  3-4.- <i>то же левая нога спереди, руки скрестно;</i>  Остаться на месте!</p>	<p>6-8 пов.</p> <p>6-8 пов.</p> <p>6-8 пов.</p> <p>6-8 пов.</p> <p>6-8 пов.</p> <p>6-8 пов.</p>	<p>Стоят ровно, выполняют вместе в одну сторону.</p> <p>Выполняют подводящие упражнения для переката в сторону прогнувшись.</p> <p>Тренируют руки и разминают спину.</p> <p>Фиксируют статическое положение в верхнем положении туловища.</p> <p>Разминают мышцы спины.</p> <p>Тренируют координацию.</p> <p>Стоят на месте.</p>
II	Основная часть	17-19 мин	
1.	<p><u>Обучения техники перекатов в сторону прогнувшись.</u></p> <p><b>Выполнение.</b> Из положения, лежа на животе последовательно перекатиться на левый бок, спину, правый бок и живот. При этом ноги и туловище должны быть приподняты и не касаться пола.</p> <p><u>Подводящие упражнения:</u></p> <p>1. Лежа на животе прогнуться и выполнить покачивание.</p> <p>2. «Лодочка» Лежа на спине руки и ноги на 10-15 сантиметров приподнять от пола, тянуться в противоположные стороны.</p> <p>3. То же что и упр. 2, но лежа на правом и левом боку</p> <p>4. Из положения лежа на спине сед углом разгибаясь поворотом налево лечь на живот, руки вверх.</p> <p>5. Выполнить поточным способом, прорабатывая каждое движение.</p> <p>6. Выполнить перекаты в игровой форме, в парах, держать за предплечья. Перекат в сторону из положения, лежа на животе лицом друг к другу, руки на плечах партнера.</p>	<p>1-2 мин</p> <p>2x30 сек</p> <p>2x30 сек</p> <p>2x15 сек</p> <p>по 5 раз</p> <p>2 пов.</p> <p>2-3 пов.</p>	     <p>Следят за техникой выполнения.</p> <p>Стараются держать натяжение и не</p>

			касаться коленями и руками матов.
2.	<u>Повторение упражнения “Киска”</u> . Исходное положение: - стоя на коленях, ноги вместе, туловища и голова прямо, плечи опущены. - 1-2. Выполнить наклон туловища и головы назад, глубокий вдох - 3-4. Оттягиваемся назад.	4-5 мин 8-10 раз	Слушают описание и наблюдают за показом. Выполняют несколько раз, разбираем вместе ошибки и устраняем их, после выполняем ещё несколько раз.
III	Заключительная часть	2-3 мин	
1.	Построение, подведение итогов урока. Похвалить всех детей, выделить особо отличившихся. Чему сегодня уделили время на уроке?	1-2 мин	Разбор ошибок каждого учащегося, индивидуальное задание на их исправление.
2.	Домашнее задание.	1 мин	Повторить перекаат в сторону прогнувшись по фазам: на животе, на спине, на левой и правом боку.