Конспект урока физической культуры в 3 классе.

Место проведения: спортивный зал.

Тема: «Использование элементов «хатха-йоги» на уроках физической культуры во время гимнастики.

Цель: учить детей выполнять упражнения на статическое равновесие.

Задачи:

1. Упражнять детей в выполнении комбинаций на статическое равновесие.
2. Продолжать учить детей выполнять кувырок вперед, назад, отбивать мяч правой, левой руками, метать мяч правой и левой рукой.
3. Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость.
4. Воспитывать умение управлять своими эмоциями во время игровой и учебной деятельности.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап | Дозировка | Содержание | Деятельность учителя | Деятельность обучающихся |
| Вводная  Часть | 5 мин | Построение. Сдача рапорта. | Прием рапорта. Инструктаж по технике безопасности. Сегодня мы с вами будем выполнять упражнения на статическое равновесие, кувырки вперед, назад, отбивание мяча правой и левой рукой. | Определять ситуации, требующие предупреждения травматизма. |
| Основная часть | 25-30 мин | Упражнения на разные виды ходьбы и бега:  - ходьба обычная;  - ходьба на носках;  - ходьба на пятках;  - обычный бег;  - бег змейкой;  С захлестом голени;  - с выбросом прямых ног вперед.  Выполнение поз на ковриках.   1. «Поза зародыша» 2. «Поза прямого угла» 3. «Поза мостика» 4. «Поза ребенка» 5. «Поза доброй кошки» 6. «Поза сердитой кошки» 7. «Поза ласковой кошки» 8. «Поза бриллианта» 9. «Поза горы» | Организация упражнения.  Контроль за качеством выполнения упражнений.  Корректировка:  - спина прямая;  - руки на поясе;  - голова поднята вверх  Организация упражнения. Контроль за качеством выполнения. Корректировка.  «**Сказка о волшебном цветке**».  На одной волшебной полянке, протекал веселый ручеек, а около него вырос необычный цветок. Он лежал на свежей травке клубочком, прижав к себе свои лепестки. Похож он был в такой позе на младенца.  Лежал он так, лежал и решил найти себе друга. Шел он по прямой дороге, да преградила ему дорогу речка.  Думает цветок, как попасть на другой берег. Только он подумал, как появился мостик.  Перешел он через мостик, а на встречу ему ребенок.  Смотрит цветок, и не может понять, с кем это ребенок разговаривает. И вдруг на дорогу выскочили три маленьких котенка.  Предложил ребенок свою дружбу цветку и показал волшебный камень – бриллиант. А через него можно увидеть, как солнышко уходит спать.  Они пошли наблюдать, как прячется солнышко. | Осваивать универсальные действия при выполнении организующих упражнений. Осваивать технические действия при ходьбе и беге.  Лежа на спине, обхватить согнутую правую ногу за ладышку и прижать ее к верхней поверхностью бедра к животу, удерживать. Прижать левую согнутую ногу, затем обе.  Лежа на спине, руки вдоль туловища, поднимание ног.  Лежа на спине, согнуть ноги в коленях. Помогая руками приподнять таз, лопатки и затылок. Руками можно поддерживать туловище, поднимая его как можно выше, прогибая позвоночник, а руки можно положить вдоль туловища.  Сидя на пятках, колени вместе, спина прямая. Наклониться вперед и лбом коснуться пола. Руки положить вдоль тела, ладонями вверх.  Плавно поднять голову и максимально прогнуться в пояснице.  И.п. тоже. Голову опустить и прогнуть позвоночник вверх.  Положить предплечья на пол, подбородок опустить на кисти рук. Грудную клетку максимально прижать к полу, спину плавно прогнуть.  Сед на пятках. Руки положить на бедра, соединив большой и указательный пальцы. (Символ концентрации внимания). Затем посидеть на корточках, давая отдохнуть голеностопным суставам.  Сидя на коленях, соединить руки в замок над головой. Вывернуть кисти ладонями вверх и как следует потянуться вверх, спина прямая. |
|  |  | Основные движения:  - Ведение мяча правой и левой рукой в движении;  - Кувырок вперед;  - Кувырок назад; | Организация упражнения. Показ выполнения упражнений. Корректировка. Контроль за качеством выполнения. | Ведение осуществляется последовательными мягкими толчками мяча рукой вперед – вниз, несколько в сторону от ступней. Туловище слегка наклонено вперед, ноги согнуты в коленных суставах.  Из упора присев, упираясь выставленными руками вперед, оттолкнуться ногами, согнуть руки и перенося тяжесть тела наклонить голову на грудь, сгруппироваться и выполнить кувырок.  Из упора присев, слегка оттолкнуться руками, перекатываясь назад на спину и лопатки, опуститься в группировке, не разгибая ноги, поставить ладони на пол, и опираясь на них, перейти в присев. |
|  |  | П/и «Охотники» | Играющие разбегаются по площадке. Три охотника стоят в разных местах, имея в руке маленькие мячи. По сигналу «Стой!» все останавливаются, а охотники целятся в кого-нибудь и кидают в них мячом. Те дети, в которых попали мячом, заменяют охотников. Играющие могут увертываться от мяча, но нельзя сходить с места. | Выполнять самостоятельно технические действия. Управлять эмоциями во время игровой деятельности. |
| Заключительная часть | 5 мин | Построение. | Подведение итога урока:  - «Чем мы сегодня с вами занимались?»  - «Что нового мы делали на уроке?»  - «Чему с вами сегодня продолжали учиться?»  Оценивание деятельности обучающихся. | Отвечают на вопросы учителя. |
|  |  | Домашнее задание. |  |  |