|  |
| --- |
| **Донецкая Народная Республика****УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ администрациИ города Донецка****муниципальное БЮДЖЕТНОЕ общеобразовательное учреждение****«специализированная школа с углубленным изучением иностранных языков № 115 города донецка»** |
| 83112, г. Донецк, ул. Туполева, 14, тел.: (062)337-96-54, факс: (062) 263-95-14, е-mail: donetsk115@rambler.ru  |

**Тема: Гимнастика. Развитие физических качеств.**

**Подготовила**

**учитель физической культуры**

**Чубса Елена Анатольевна**

**Донецк 2023**

**План-конспект**

 **урока физической культуры 3 класс.**

**Тема: Гимнастика. Развитие физических качеств. Профилактика плоскостопия.**

**Цель урока:** Обучение технике выполнения акробатических упражнений.

**Задачи урока:** 1. Совершенствование изученных акробатических упражнений и соединение их в комплекс.

2. Обучение детей правильному дыханию при выполнении упражнений на развитие координации, самоконтроль при выполнении.

3. Способствовать развитию координационных способностей, развивать у детей гибкость, ловкость.

4. Способствовать воспитанию дисциплинированности и чувства коллективизма, воспитание моральных и волевых качеств.

5. Формирование у детей правильной осанки, правильной стопы, жизненно важных двигательных умений и навыков.

**Тип урока**: комбинированный

**Методы проведения:** фронтальный, поточный, групповой, индивидуальный.

**Место проведения:** спортзал школы

**Оборудование и учебно-методическое обеспечения:** гимнастические маты, гимнастические палки, мячики.

**Продолжительность урока:** 45 минут

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание урока** | **Дозировка упражнений** | **Организационно-методические указания**  |
| **Основ****гр** | **Подгот****гр** | **Спец****гр** |
| **Подготовительная часть (10-12 минут)** |
| 1. | Детивходят в спортивный зал под музыку (спортивный марш). На голове у каждого мешочек (для правильной осанки). Заходят в зал, проходят круг и останавливаются.Построение в одну шеренгу.Учитель подаёт команду: «Равняйсь!». «Смирно!». «По порядку, Рассчитайсь!». Класс приветствует учителя. – «Вольно!» Сообщение задач урока.- Здравствуйте, ребята! Спорт нам плечи расправляет,Силу, ловкость нам дает.Он нам мышцы развивает,На рекорды нас зовет.Чтобы день твой был в порядке, начни его с зарядки.Не унывать! Все пройти и все узнать!Измерение ЧСС.  |  30 сек1 мин15 сек30 сек |  30 сек1 мин15 сек30 сек |  30 сек1 мин15 сек30 сек | Глава 5 СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ - Учебник "Гимнастика и методика преподавания" Построение в одну шеренгу. Проверка готовности учащихся к уроку (спортивная обувь и одежда, самочувствие.).  Нацелить учащихся на основные задачи уроков. Измерение делают самостоятельно.Внимательно слушать и четко выполнять все задания учителя. Правильное выполнение техники передвижения. Двигаться в строю в одном направлении.  **о плохом самочувствии сразу сообщать учителю.** |
| 2 | Техника безопасного поведения: инструктаж по технике безопасности жизнедеятельности при изучении темы «Гимнастика», правила поведения на уроке. |  |  |  |  |
| 3 | *Строевые упражнения*   «Равняйсь!». «Смирно!». «На первый, второй» «Рассчитайсь!», «В две шеренги, Стройся!», «Нале-Во!» «Напра-Во!», «Кру-Гом!», «В одну шеренгу, Стройся!»  | 15 сек | 15 сек | 15 сек |  Чётко выполнять команды.Руки прижаты вдоль туловища.Строевая стойка. Повороты на местеОбращать внимание на осанку. |
| 4. | Разновидности ходьбы: - обычная; - на носках. руки на пояс; -на пятках, руки за голову; - на внешних сводах стопы руки за спину;- в полу приседе – руки на пояс;- в полном приседе- руки на коленях; | 150м. на каждое упр. | 100м. на каждое упр. | 80м. на каждое упр | Разновидности ходьбы и бега, используемые на занятиях ритмоп…Разновидности ходьбы и бега, используемые на занятиях ритмоп…Разновидности ходьбы и бега, используемые на занятиях ритмоп… Следить за осанкой, соблюдать интервал |
| 5 | Разновидности бега: - медленный бег по кругу бег;- с высоким подыманием бедра;- с захлёстыванием голени назад;- олений бег;- со сменой направления;- змейкой;Ходьба с упражнением на дыхание.Ходьба с упражнением на координацию: руки - вперед, вверх, в сторону, вниз. | 100 м.на каждый бег | 80 мна каждый бег | 60 мна каждый бег | Разновидности ходьбы и бега, используемые на занятиях ритмоп…Разновидности ходьбы и бега, используемые на занятиях ритмоп…Следить за правильностью выполнения упражнений.Следить за дыханием: выдох длиннее вдоха. **Докладывать немедленно о плохом самочувствии.** |
| 6 | Измерение ЧСС.  | 15 сек | 15 сек | 15 сек | Учащиеся измерение делают самостоятельно. |
| 7 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре последовательным поворотом налево.* За направляющим налево в колону по четыре, марш!
 | 15 сек | 15 сек | 15 сек | Дети передвигаются в колоне, учитель раздает гимнастические палки. |
| 8 | **Комплекс ОРУ с гимнастической палкой (для формирования осанки)**Главная причина плохой осанки – это слабые мышцы, мы сейчас их будем укреплять.* И. п. – ноги вместе, палка внизу

1 – палка вверх, подняться на носки и подтянуться, вдох 2 – палка на плечи за голову, выдох3 – палка вверх, подняться на носки, вдох4 – и.п., выдох* И.п. – широкая стойка, ноги врозь, палка внизу.

1– наклон вперед, руками коснуться пола2 – и.п., вдох.3-4 – то же. * И.п. – узкая стойка, ноги врозь, палка впереди, хват шире плечь.

1 – поворот туловища вправо2 – и.п.3-4 – то же, в другую сторону. * И.п. – стойка, ноги вместе, палка горизонтально вверху.

1 – правую ногу в сторону на носок, наклон в право.2 – и.п.3-4 – то же в левую сторону (при наклоне выдох, при выпрямлении вдох)* И.п. – лежа на груди, палка вверху (руки свободно лежат на полу)

1-2 – прогнуться поднимая палку повыше, вдох3-4 – исходное положение, выдох * И.п. – лежа на спине, палка перед грудью

1 – мах правой ногой, коснуться палки2 – и.п.3-4 – то же левой ногой* И.п. – основная стойка, палка внизу

1 – упор присев, палка вперед2 – прыжком – упор лежа3 – упор присев4 – и.п.* И.п. – основная стойка, палка на полу справа. Прыжки боком через палку, чередуя их с одним промежуточным прыжком на месте

 - «Направо!», «В колону по одному (налево) в обход шагом - марш!» | 6 раз8 раз8 раз8 раз8 раз8 раз8 раз8 раз | 5 раз6 раз6 раз6 раз6 раз6 раз6 раз6 раз | 4 раза4 раза4 раза4 раза4 раза4 раза4 раза4 раза |  следить за выполнением.при наклоне ноги прямые.ноги с места не сдвигать, дыхание равномерное ширину хвата можно менять постепенно уменьшая расстояние между рукамипрыгать мягко на носках. Прыжки через палку делать повыше. Дыхание равномерное |
| **II Основная часть (30 мин.)** |
| 1 | Измерение ЧСС | 15 сек | 15 сек | 15 сек | Ученики измерение делают самостоятельно. |
| 2 | Повторение специальных и подводящих упражнений акробатики**И.п**. - упор присев спиной к мату – перекат на спину в группировке, вернуться в и.п. **И.п**.- лёжа на спине – поднимание прямых ног с касанием пола за головой. **И.п**. - Стойка на лопатках: а) махи прямыми ногами (ножницы) в стойке на лопатках б) «велосипед» в стойке на лопатках**И.п**. – лёжа на спине выполнение «моста».  **И.п**. – упор присев, руки вперед (к голове) кувырок вперёд и назад 2-3 раза. Уборка места занятий. | 6-8 раз. 5-6 раз6-8 раз3 раза2 раза |  |  | Упражнение выполняется в плотной группировке. Ноги в коленях не сгибать, обязательное касание носками ног пола.Стянуть носки Следить за выходом из кувырка и группировкой |
|  | Акробатическая связка.И.п. – упор присев, два кувырка вперед слитно.Один кувырок назад – упор присев, Перекат назад – стойка на лопатках, из положения лежа – «мост», упор присев кувырок назад – полушпагат, «Ласточка». |  |  |  |  |
| 2.4 | Игра «Исправь осанку!» (дети делятся на две команды).Перестроение в колону по два.Ученики строятся в колонну на расстоянии вытянутых рук. Впереди стоящие получают по мячу и по сигналу учителя начинают передавать мяч над головой ученикам, стоящим сзади. Когда мяч доходит до последнего в колонне, все поворачиваются кругом, и мяч передается тем же способом в обратном направлении. Впереди стоящий ученик, получив мяч, подает команду «Исправить осанку!». Команда, быстрее других закончившая передачу мяча и имеющая лучшую осанку, побеждает. (2 вариант – передача мяча между ног с наклоном туловища вперед)- Каждый сам должен следить за своей осанкой (когда идешь, стоишь, сидишь, отдыхаешь). |  |  |  |  |
| 2.5 | ***Упражнения для профилактики плоскостопия:***1. максимально сгибать и разгибать стопы ног2. прокатывание мяча «носочек, пяточка»3. упражнение с платком «шустрые ножки»И.п. – сидя на мате широко расставлены ноги, руки за спиной1 – взять платок левой ногой и перенести к правой2 – и.п.3-4 – тоже в другую сторонуДалее можно передавать по кругу в одну сторону, затем в другую | 20 раз20 раз8 раз | 20 раз20 раз8 раз | 20 раз20 раз8 раз | https://present5.com/presentation/3/10395582_174716416.pdf-img/10395582_174716416.pdf-18.jpgупражнения выполняются голыми ступнямиhttp://10liski.detkin-club.ru/images/custom_1/3_5e96d434983bb.jpghttps://poradum.com.ua/wp-content/uploads/2018/05/a03fb035a99b7b5c3ab0f9c0cd07dfc9.jpg |
|  | 4. эстафета «Кто быстрее?»И.п. – ноги широко расставлены, руки за спиной в середине корзинка. Кто быстрее соберет различные предметы пальцами ног в корзинку. | 1 раз | 1 раз | 1 раз |  |
| **Заключительная часть 5 мин** |