**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**средняя общеобразовательная школа № 8**

**имени Павла Александровича Щипанова города Кузнецка**

**Конспект урока по физической культуре с учётом ФГОС**

**по теме: Гимнастика с элементами акробатики.**

**Возраст обучающихся**: 9 лет, 3 класс.

Учитель физической культуры:

Заикина Елена Михайловна

Кузнецк

**Учитель физической культуры**: Заикина Елена Михайловна

**Место работы:** МБОУ СОШ № 8 им. П.А. Щипанова

**Регион:** Город Кузнецк, Пензенской обл.

**Предмет**: физическая культура.

**Возраст обучающихся**: 3 класс.

**Тема занятий**: гимнастика с элементами акробатики

**Цель:**

1. Развитие координации и равновесия.

**Задачи урока:**

**Образовательные:**

1. Обучение акробатических упражнений.

2. Разучивание упражнений в равновесии на гимнастическом бревне.

**Воспитательные:**

1. Формирование организации самостоятельной деятельности с учетом

требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования,

**Развивающие:**

1. Развитие основных физических качеств.

**Тип урока**: урок с образовательно-обучающей направленностью

**Форма организации**: фронтальная, групповая, поточная.

**Методы**: словесный, наглядный, иллюстрированный, игровой.

**Оборудование:** маты, гимнастическое бревно, гимнастические скамейки, шведская стенка, скакалки, наглядное пособие.

**Место проведение урока:** спортзал.

**Время проведения**: 45 мин.

**Ход урока**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы работы** | **Содержание урока** | **дозировка** | **методические указания** |
| **I Подготовительная часть урока.**  **А) организационный момент**:  Постановка первоначальной цели. Эмоциональный настрой  **Цель:** Быстрое включение в деловой ритм.  **Мотивация деятельности обучающихся.**  -Организовать коллектив класса, овладеть вниманием.  -Проверка домашнего задания.  **Цель:** достичь среднего уровня физической нагрузки.  Организовать постепенное включение в работу органов и систем, разогревание опорно-двигательного аппарата обучающихся.  **Форма организации:** фронтальная.  **Б) опрос обучающих домашнего задания:**  **Цель:** уметь отбирать и составлять упражнения для утренней зарядки  Рассказ и показ упражнений  обучающимися.  **Форма организации:** фронтальная.    **Цель:** самооценка результатов деятельности.  -фиксация соответствия результатов деятельности.  **Метод:** фронтальный | Построение в 1 шеренгу.  Сдача рапорта. Приветствие.  3дравствуйте ребята. Приятно видеть вас  такими красивыми, дружными и улыбчивыми.  Сегодня на уроке составим комбинацию из акробатических упражнений. Какие акробатические упр. вы знаете?  Повороты направо, налево, кругом чередуя с шагами влево, вправо, назад, вперёд.  Ходьба – на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с различным положением рук.  Бег приставными шагами правым и левым боком.  Бег с прямыми ногами вперёд. Шаг польки.  Бег в медленном темпе.  Перестроение в 3 колонны, размыкание приставными шагами на вытянутые руки в стороны.  **ОРУ со скакалкой.**  1) И.П. – скакалка сложена в 4 сложения, руки опущены  вниз.  1-руки вперёд  2-руки вверх  3 руки вперёд  4-и.п.  2) И.П.- руки вверх со скакалкой, ноги врозь.  1-наклон влево  2-и.п.  3-наклон вправо  4-и.п.  3) И.П.- ноги врозь, руки вперёд со скакалкой.  1-поворот назад влево  2-и.п.  3-поворот назад вправо.  4- и. п.  4 ) И.П. – скакалку взять за ручки, ногами наступить на  .Середину скакалки  1-4- закручивая скакалку на ладошки, медленно наклониться вперёд.  5-8- раскручивая скакалку, выпрямиться.  5 ) И.П. – руки со скакалкой внизу, ноги вместе.  1-присесть руки вперёд.  2-и.п.  3-присесть руки вверх.  4-и.п  6) И.П. – скакалка на полу перед собой, руки на поясе,  ноги вместе.  1-8 - прыжки через скакалку вперёд, назад.  7 ) И.П. – скакалка на полу перед собой, руки на поясе,  левая нога вперёд через скакалку.  1-8 – прыжки через скакалку со сменой ног.  8) И.П. – скакалка на полу с левого бока, руки на поясе,  ноги вместе.  1-8 – прыжки через скакалку вправо, влево.  9 ) И.П. – руки на пояс. Ноги врозь, скакалка между ног  на полу.  1-8 – скрестные прыжки.  10) И.П. – скакалки держать за ручки, ноги вместе.  Прыжки с вращением вперёд через скакалку,  за 15 секунд. | 15 мин  .  По 1 кругу  По 1 кругу  1.5 мин  5 раз  5 раз  5раз  5 раз  5раз  8 прыжков  8 прыжков  8 прыжков  8 прыжков  3 раза по 15 сек | руки прижаты к туловищу  Спина прямая  Руки прямые  Наклон точно в сторону  Ноги не сдвигать  Ноги не сгибать  Присесть спина прямая  приземляться на носки |
| **II Основная часть урока**  **А)Подготовка учеников к групповой работе.**  а) Раздача наглядного пособия.  б) Организованное перестроение в 3 отделение  **Б) Изучение новых упражнений.**  **Цель:** освоение техники выполнения акробатических упражнений  а) Рассказ, проказ учителя, выполнение упр. детьми  б) Выбор в группах капитанов  в) настроить ребят на соблюдения техники безопасности.  **Методы:**  наглядный,  метод упражнений.  **Способ выполнения:**  поточный  **Цель:** развитие равновесия. Формирование  взаимопомощи.  а) Рассказ, проказ учителя, выполнение упр. детьми  б) Выбор в группах капитанов, для страховки.  в) настроить ребят на соблюдения техники безопасности.  **Методы:**  наглядный,  метод упражнений.  **Способ выполнения:**  поточный  **цель:**  развитие определенных физических качеств организма  - умение обучающихся измерять показатели физических качеств.  - занесение в таблицу результаты.  **Методы:**  наглядный,  метод упражнений.  **Способ выполнения:**  Групповой. | Переход к месту выполнения упражнений на снарядах в 3 отделения.  Перестроение в 3 колонны.  Ребята на местах занятий лежат наглядные пособия: посмотрите и прочитайте. Чего вам не понятно? Давайте разберём задания.  Кому всё понятно – будьте помощниками в группах.  Вы должны страховать ребят, у кого не получается.  **1 отделение – акробатика**  1- перекаты назад-вперёд из группировки присев  2 -мост  3 -стойка на лопатках  4 -кувырок вперёд  5 - комбинация акробатических упражнений:  2 кувырка вперёд, стойка на лопатках, мост.  **2 отделение - Упражнения на гимнастическом бревне.**  Стоя на бревне руки в стороны (мальчики - руки на пояс) пройти на носках до середины бревна,  присесть, встать на колено с упором на руки впереди,  поднять одну ногу назад (ласточка на колене), встать.  Пройти на носках до конца бревна сделать поворот кругом (девочки - поворот кругом в приседе)  Пройти на носках до середины бревна, сесть на бревно, упор сзади на руки, поднять прямые ноги, согнуть, опустить, встать.  Пройти на носках до конца бревна, соскок с поворотом 90 градусов.  **3 отделение - Упражнения на шведской стенке.**  1. вис спиной к шведской стенке.  Девочки - сгибают и разгибают ноги  Мальчики – поднимают прямые ноги  2. вис спиной к шведской стенке.  Согнуть ноги и отводить влево и вправо  3. вис лицом к шведской стенке.  Плавно отводить прямые ноги назад,  4. встать на нижнюю перекладину шведской стенке, хват руками на уровне пояса. Присесть до выпрямления рук, встать.  5. подтягивание: девочки - на низкой перекладине Мальчики – на высокой перекладине .(или вис до 5 секунд)  Смена отделений.  Смена отделений  Перестроение в 1 колонну, 1 шеренгу | 23 мин  5 раз  5-8 раз  5-6 раз  10 раз  8-10 раз  1-5раз | Подойти правым боком к скамейке  -Плотная группировка  -Руки и ноги прямые, плавно прогнуться.  -Ног и спина прямые.  - Подбородок прижат к груди  -Каждое упр. держать до 3 секунд  -Спина прямая  -Руки прямые  -Ногу выпрямить.  Руки в заде прямые,  Поднять ноги до прямого угла  Не раскачиваясь  не качаться  Приседать плавно  Коснуться подбородком перекладины |
| **III** **Заключительная часть урока.**  Разучить правило игры  **Цель:** развитие внимания.  **Методы:** игровой  **Домашнее задания**:  Учитель раздает детям листы с упражнениями.  **Цель:** умение самостоятельно выполнять и составлять комбинации из акробатических упражнений.  **Мотивировать** ребят на каждодневные индивидуальные занятия . | Подвижная игра «Класс смирно».  Подведение итогов. Выставление оценок.  Задание на дом  Составить комбинацию из акробатических упр. | 7 мин | Следить за соблюдением правил игры |