**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 опущенывниз.1-руки вперёд2-руки вверх3 руки вперёд4-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.п6) 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 ногна 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 кругуПо 1 кругу1.5 мин5 раз5 раз5раз5 раз5раз8 прыжков8 прыжков8 прыжков8 прыжков3 раза по 15 сек | руки прижаты к туловищуСпина прямаяРуки прямыеНаклон точно в сторонуНоги не сдвигатьНоги не сгибатьПрисесть спина прямаяприземляться 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 упражненийа) Рассказ, проказ учителя, выполнение упр. детьмиб) Выбор в группах капитановв) настроить ребят на соблюдения техники безопасности.**Методы:**  наглядный,  метод упражнений.**Способ выполнения:** поточный**Цель:** развитие равновесия. Формированиевзаимопомощи. а) Рассказ, проказ учителя, выполнение упр. детьмиб) 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 -мост3 -стойка на лопатках 4 -кувырок вперёд5 - 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 отделенийПерестроение в 1 колонну, 1 шеренгу | 23 мин5 раз5-8 раз5-6 раз10 раз8-10 раз1-5раз | 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 углаНе раскачиваясьне качатьсяПриседать плавноКоснуться 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 |