**ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**В 3 КЛАССЕ**

**Дата 15.10.2024**

**Учитель Фазылов Ривальд Нигаматович**

**Раздел:  Гимнастика**

**Тема: Кувырок вперед в стойку на лопатках.**

**Цель:**Совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных учебных заданиях.

**Задачи*:***  
  
***Образовательные:***

1.       Воспитание дисциплинированности, трудолюбия, интереса к физическим занятиям.

2.       Развитие скоростных способностей посредством подготовительных упражнений.

***Воспитательная:***

1.       Воспитывать устойчивость внимания, дисциплинированность, а так же умение самостоятельно принимать игровые решения.

2.       Формировать и развивать у учащихся навыки работы в команде, взаимоуважение, взаимопонимание.

3.       Формировать у учащихся устойчивый интерес к занятиям гимнастикой.

***Оздоровительные:***

1.    Укрепление здоровья учащихся, формирование и развитие двигательных навыков.

2.    Физическая культура и её значения в формирование здорового образа жизни.

**Тип урока:** учебно-тренировочный

**Способы организации урока:** групповой, фронтальный, индивидуальный.

**Методы ведения урока:** словесные, наглядные, практические, игровые.

**Время проведения**: 40 мин.

**Место проведения:** спортивный зал школы.

**Инвентарь:** свисток, маты, музыкальный центр, ноутбук, волейбольные мячики.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть  урока | Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические указания |
| **I** | **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** | **10 мин** |  |
| 1              2  3                                                                            4 | *Построение (равняйсь, смирно)*  *По порядку номеров рассчитайсь.*    *Рапорт.*  *Введение в тему урока*: Ребята расскажите мне, что вы знаете о гимнастике?  Как вы думаете, какая тема урока?  *Сообщение задач урока*: - сегодня на уроке мы с вами повторим кувырок вперед в стойку на лопатках.  Но в начале урока как обычно повторим строевые упражнения.  *Строевые упражнения* (направо, налево, кругом, на месте шагом марш под счет учителя).  Стой раз, два.  За направляющим в обход по залу шагом марш.  *Разминка***:** ходьба с заданием  И.п. руки вверх ставь, на носках марш;  И.п. руки за спину, на пятках марш;  И.п. руки на пояс ставь, перекаты с пятки на носок марш.  *Беговые упражнение с мячом:*  1. Руки перед собой с высоким подниманием бедра марш.  2. Руки за спиной за хлёст голени марш.  3. Руки на поясе приставным шагом правым боком, левым  4. Бег с ускорением.  5. Спиной вперед смотрим через левое плечо.  *Переходим на шаг восстанавливаем дыхание.*  Направляющий на месте шагом марш.  Стой раз, два. (направо, налево)  Построение. От направляющего на 1,2 – рассчитайсь, расчет окончен, класс в две шеренги становись, класс в одну шеренгу становись.  От направляющего на 1,2,3 рассчитайсь, класс в три шеренги становись.  *Комплекс ОРУ с мячом.*  1. Наклоны головы:  И.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс  1.вперед  2.назад  3.влево  4.вправо  2. Повороты головы.  И.п. ноги на ширине плеч руки на пояс  1.влево  2.вправо  3.влево  4.вправо  3. Упражнения для рук и плечевого пояса.  И.п. ноги на ширине плеч, пр. рука. вверх, лв. рука вниз.  На 1-2 отведение прямых рук назад,  На 3-4 смена положение рук.  И.п. ноги на ширине плеч , кисть на плечи.  На 4 счета круговые движение вперед.  На 4 счета круговые движения назад.  И.п. ноги на ширине плеч, руки вверх.  1.на 4 счета круговые движения вперед.  2 на 4 счета круговые движения назад.  4. Наклоны в сторону:  И.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс  1.наклон вперед  2.наклон назад  3.наклон влево  4.наклон вправо.  5. И.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс  Круговые вращение в тазобедренном суставе  На 4 счета вл. сторону  На 4 счета вп. сторону  6.Круговые движения в коленном суставе  И.п. узкая стойка, руки на колени, колени полусогнуты  На 4 счета вращение во внутрь  На 4 счета вращения наружу  7.Круговые вращение голеностопа.  И.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс  На 4 счета круговые вращение наружу  На 4 счета круговые вращение во внутрь.  8.Перекаты с ноги на ногу.  И.п. сет на лв. ногу.  На 4 счета перекат на пр. ногу руки прямые, перед грудью  На 4 счета перекат на лв. ногу руки прямые, перед грудью.  Упражнения на восстановление дыхания. | 3 мин.  1 мин.  3 мин.  3 мин. | Во время построения никто не должен шевелиться и разговаривать, по команде равняйсь класс должен повернуть голову на право в сторону направляющего, а направляющий должен стоять в стойке смирно. По команде смирно класс поворачивает голову в исходное положение.  По команде по порядку номеров рассчитайсь, учащиеся громко и четко называют порядковые номера: первый, второй, третий и т. д. Расчет начинается с правого фланга и сопровождается поворотом головы налево. Последний в шеренге называет свой номер, делает с левой ноги шаг вперед, приставляет правую ногу к левой и говорит: «Расчет окончен», после чего (опять с левой ноги) делает шаг назад.  Во время команды рапорт, направляющий строевым, шагом идет к учителю и сдает рапорт.  Дозировать нагрузку индивидуально для каждого  Следить за правильностью выполнения упражнения.  Руки прямые, тянемся как можно выше.  Спина прямая, подбородок приподнят, руки за спиной, носочки смотрят вверх.  Спина прямая, смотрим перед собой.  Дозировать нагрузку индивидуально для каждого  Следить за правильностью выполнения упражнения.  Коленями задеваем мяч.  Пятками задеваем мяч.  Руки вверх вдох, опустили выдох.  Дозировать нагрузку индивидуально для каждого  Следить за правильностью выполнения упражнения. |
| **II** | **Основная часть** | **27 мин** |  |
|  | 1. Кувырок вперед.  1)группировка в упоре присев;  2)перекат вперёд- упор присев;  4) упор присев – кувырок вперёд – упор присев;  2. Стойка на лопатках.  1)стойка с согнутыми ногами;  2)стойка с прямыми ногами (со страховкой, без страховки)  3. Кувырок вперед в стойку на лопатках  Из упора присев начать кувырок вперед, сгруппировавшись. В момент упора присева, кувырком назад опускаемся на шею и лопатки подставить руки под спину и выполнить стойку на лопатках с согнутыми ногами. Приняв устойчивое положение, выпрямить ноги. |  | спина круглая              Типичные ошибки.  1. Преждевременное сгибание ног при перекате на лопатки.  2. Чрезмерно сильный толчок ногами в начале кувырка, приводящий к перекату на спину, минуя положение стойки на лопатках. |
| **III** | **Заключительная часть** | **3 мин** |  |
|  | Игра на внимание: широкий, узкий, маленький, большой.  Игра: номера.  Построение.  Подведение итогов урока.  Рефлексия.  Организованный выход из зала. |  | Что вам понравилось на уроке?  Что было сложнее всего?  Что было легко? |