**Конспект урока по физической культуре**

**3 в класс.**

Тема урока: Гимнастика развитие координационныx способностей (акробатика).

Цель урока: Развивать у учащихся ловкость, скоростно-силовые и координационные качества.

Задачи урока:

1. Совершенствовать ОФП учащихся;
2. Способствовать развитию силы мышц рук и плечевого пояса;
3. Воспитать у детей чувство коллективизма, дисциплины.

Инвентарь: гимнастические маты.

Ход урока

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частные задачи | Содержание учебногоматериала | Дозировка | Организационно - методические указания |
| I.Подготовительная часть урока (10 минут) |  |  |  |
| 1)Организация занимающихся для проведения урока2)Формировать навык коллективных действий3)Способствовать развитию эластичности мышечно – связочного аппарата голеностопного сустава3)Содействовать выполнению совместных действий учащихся и сконцентрировать их внимание на точном выполнении команд4)Нормализовать дыхание учащихся5)Способствовать развитию подвижности в луче - запястных, локтевых и плечевых суставах, а также подготовить мышцы шеи к предстоящей нагрузке6)Содействовать развитию гибкости мышц спины и мышц задней поверхности бедра7)Способствовать развитию эластичности мышц брюшного пресса и мышц бедра8)Способствовать развитию подвижности в тазобедренном суставе1)Содействовать развитию прыгучести и укреплению мышц ног2)способствовать развитию силы мышц рук3)Способствовать укреплению мышц брюшного пресса4)Способствовать укреплению мышц рук и статической выносливости мышц5)Способствовать восстановлению сил и расслаблению мышц1)Привести организм занимающихся в оптимальное эмоциональное состояние2)Подвести итоги учебной деятельности учащихся на уроке | Построение, приветствие.Сообщение задач урока.Ходьба строевым шагомХодьба:а)на носках руки вверх;б)на пятках руки за спину;в)на внешней стороне стопы;г)на внутр. стороне стопы;д)в полуприсядеБег в медленном темпеа) приставным шагом правым боком;б) левым боком;в)с высоким подниманием бедра;г)с захлёстыванием голени;в) подскоки с круговыми движениями в плечевых суставах вперёд;г) тоже с круговыми движениями назадд) бег скрестным шагом правым боком;е) тоже левым боком.Ходьба в медленном темпе.Упражнения на восстановление дыхания**ОРУ в движении:**а)круговые движения в луче – запястных суставах с одновременными наклонами головы (вперёд, назад, влево, вправо);б)круговые движения в локтевых суставах;в)круговые движения в плечевых суставах;г)смена положений рук на каждый шаг.Наклоны вперёд на каждый шагХодьба выпадами с поворотом туловища в сторону впереди стоящей ногиМахи на каждый шаг (правая к левой руке, левая к правой руке)**II.Основная часть урока**Круговая тренировка:Станция 1: прыжки вверх из упора присевСтанция 2: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа ( мальчики) , в упоре стоя на коленях (девочки)Станция 3: из положения лёжа на спине в сед в группировкеСтанция 4: вис на согнутых руках на гимнастической стенкеа)Восстановление дыхания;б)Упражнения на расслабление: посегментное расслабление мышц рук и ног ( встряхивание мышц рук и ног);в)Упражнения на растягивание мышц рук и ног.**III.Заключительная часть урока**а)построение;б)игра малой подвижности на внимание «Светофор»а)построение в шеренгу, выявление активных ребят на уроке;б)дать домашнее задание по пройденному материалу. | 30”20”0,5кр.15”0,5кр.15”0,5кр.15”0,5кр.15”0,5кр.15”0,5кр.40”2кр.15”0,5кр.15”0.5кр.20”0,5кр.20”0,5кр.20”0,5кр.20”0,5кр.20”0,5кр20”0,5кр40”1кр.20”0,5кр.20”0,5кр.40”1кр.20”0,5кр.30”0,5кр.30”0,5кр.30”0,5кр.**30’**10’15”15”15”15”1’3’15’**5’**30”2,5’1’1’ | «Становись! Равняйсь! Смирно! Здравствуйте ребята! Вольно!»Набрать дистанцию 2 шагаТянуться вверхСпину держать прямоРуки на пояс ставь! Смотреть вперёдРуки за голову ставь! Спина прямаяСоблюдаем дистанцию 2 шагаРуки на пояс ставь!Выше выносить бедроЧаще движения ногВыпрыгивать вверх, как можно вышеРуки на поясе. Следить за правильным выполнением упражнения.Шагом марш! Руки через стороны вверх – вдох, опускаем вниз – выдох.Руки перед грудью кисти в замок ставь! Выполнять под счёт учителяРуки перед грудью ставь! Локти не опускатьАмплитуда движений рук как можно большеПравую р. вверх ставь! Выполнять под счётНоги в коленях не сгибать! Стараться достать ладонями до полаВыпад делать как можно глубже, нога сзади на носок - прямаяРуки вперёд вверх ставь! Ноги прямые, выполнять под счёт.Пройти 4 кругаРабота на каждой станции длится по 15 секунд. Сигналом к началу выполнения упражнения служит свисток учителя. После сигнала к окончания работы группа переходит на след. станцию. Время на восстановление после каждого круга 1 минутаРуки через стороны вверх – вдох, опускаем вниз – выдох.Выполнять упражнения в парах.Становись! Равняйсь! Смирно!Оценить работу учащихся на урокеД/з: упражнения на растягивание мышц рук и ног |