**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 учебного  материала | Дозировка | Организационно - методические указания |
| I.Подготовительная часть урока (10 минут) |  |  |  |
| 1)Организация занимающихся для проведения урока  2)Формировать навык коллективных действий  3)Способствовать развитию эластичности мышечно – связочного аппарата голеностопного сустава  3)Содействовать выполнению совместных действий учащихся и сконцентрировать их внимание на точном выполнении команд  4)Нормализовать дыхание учащихся  5)Способствовать развитию подвижности в луче - запястных, локтевых и плечевых суставах, а также подготовить мышцы шеи к предстоящей нагрузке  6)Содействовать развитию гибкости мышц спины и мышц задней поверхности бедра  7)Способствовать развитию эластичности мышц брюшного пресса и мышц бедра 8)Способствовать развитию подвижности в тазобедренном суставе  1)Содействовать развитию прыгучести и укреплению мышц ног  2)способствовать развитию силы мышц рук  3)Способствовать укреплению мышц брюшного пресса  4)Способствовать укреплению мышц рук и статической выносливости мышц  5)Способствовать восстановлению сил и расслаблению мышц  1)Привести организм занимающихся в оптимальное эмоциональное состояние  2)Подвести итоги учебной деятельности учащихся на уроке | Построение, приветствие.  Сообщение задач урока.  Ходьба строевым шагом  Ходьба:  а)на носках руки вверх;  б)на пятках руки за спину;  в)на внешней стороне стопы;  г)на внутр. стороне стопы;  д)в полуприсяде  Бег в медленном темпе  а) 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 назад  д) 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 шаг  Ходьба выпадами с поворотом туловища в сторону впереди стоящей ноги  Махи на каждый шаг (правая к левой руке, левая к правой руке)  **II.Основная часть урока**  Круговая тренировка:  Станция 1: прыжки вверх из упора присев  Станция 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 группировке  Станция 4: вис на согнутых руках на гимнастической стенке  а)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”  0,5кр  20”  0,5кр  40”  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 шага  Тянуться вверх  Спину держать прямо  Руки на пояс ставь! Смотреть вперёд  Руки за голову ставь! Спина прямая  Соблюдаем дистанцию 2 шага  Руки на пояс ставь!  Выше выносить бедро  Чаще движения ног  Выпрыгивать вверх, как можно выше  Руки 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 учителя  Руки перед грудью ставь! Локти не опускать  Амплитуда движений рук как можно больше  Правую р. вверх ставь! Выполнять под счёт  Ноги в коленях не сгибать! Стараться достать ладонями до пола  Выпад делать как можно глубже, нога сзади на носок - прямая  Руки вперёд вверх ставь! Ноги прямые, выполнять под счёт.  Пройти 4 круга  Работа 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 минута  Руки через стороны вверх – вдох, опускаем вниз – выдох.  Выполнять упражнения в парах.  Становись! Равняйсь! Смирно!  Оценить работу учащихся на уроке  Д/з: упражнения на растягивание мышц рук и ног |