**Конспект урока по физической культуре в 3 классе.**

**Тема урока: Гимнастика.**

**Обучение лазанью по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку. Совершенствование акробатических упражнений.**

**Цели и задачи:**

1) Обучать лазанью по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.

2) Совершенствование акробатических упражнений.

3) Развивать координационные способности, скоростно – силовые качества.

**Тип урока**: обучающий.

**Метод проведения**: поточный, фронтальный, индивидуальный, групповой.

**Оборудование и инвентарь:** гимнастические маты, скамейки, гимнастическая стенка, скакалки.

**Место проведения:** спортивный зал

**Дата проведения**:

**Учитель физической культуры:** Белкова Валентина Ивановна

МБОУ «СОШ №55» г Бологое.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| **I. Вводная часть** | **10 мин.** |  |
| **1. Построение,**  **рапорт,**  **приветствие.** |  | Дежурный подаёт команды: «Становись! Равняйсь! Смирно! По порядку рассчитайсь!» - и сдаёт учителю рапорт о готовности класса к уроку |
| **2. Задачи урока** |  | Учитель ставит задачи |
| **3. ТБ на уроке гимнастики** |  | 1. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без учителя или его помощника, а также без страховки. 2. Не стоять близко к снаряду при выполнении упражнений другими учащимися. 3. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений. |
| **4. Ходьба:**  1)на носках;  2) на пятках;  3) ходьба в приседе, полуприседе.  **5. Бег:**  1) обычный;  2) с захлёстыванием голени;  3) с высоким подниманием бедра;  4) приставными шагами;  5) спиной вперёд.  **6.Строевые упражнения:**  1) на месте;  2) в движении. |  | Обратить внимание: на осанку, постановку стоп при ходьбе, голову держать прямо, плечи развёрнуты, точное положение рук, дыхание при выполнении упражнений.  Обратить внимание на бег в колонне, на соблюдение дистанции.  Следить за осанкой при выполнении беговых упражнений.  Команды: «На – право!», «На - лево!», «Кругом!» |
| **7.ОРУ:**  1)наклоны и поворот головы;  2) махи и круговые движения рук;  3) наклоны туловища;  4) прыжки. |  | Следить за дыханием при выполнении упражнений, за осанкой, за работой рук и ног. |
| **II. Основная часть.** | **30 мин** |  |
| **1.Акробатические упражнения:**  1) упор присев, группировка; 2) перекаты;  3) кувырок вперёд;  4) два кувырка вперёд слитно; |  | И.п. упор присев лицом к матам. Упор на руки, голова под себя, толкаясь ногами, перевернуться на спину, руками коснуться коленей (группировка). Вернуться в упор присев. Спина круглая, голова на грудь, руки на коленях не держать, а только касаться.  Обратить внимание на упор на руки, толчок ногами, округлую спину, опускаться на затылок.  Кувырки выполняются по длине матов.  Следить за положением головы: голова должна быть наклонена вперёд. До касания подбородком груди; за правильной группировкой.  **Особое внимание** обратить на страховку высокорослых учеников с большой массой тела. |
| **2. Прыжки через скакалку.** |  | Класс делится на 2 отделения:  I отделение - скакалка;  II отделение - передвижение, лазанье по наклонной скамейке с переходом на гимнастическую стенку.  Затем отделения меняются.  Скакалку берут в обе руки. Вращают вперёд: сначала медленно, затем быстро. |
| **3. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке:**  1) подъём на четвереньках по наклонной скамейке;  2) спуск по гимнастической лестнице. |  | Высота одного края скамейки 100–150 см.  Сначала передвигается рука, затем нога. |
| **4. Лазание по наклонной скамейке с переходом на гимнастическую стенку:**  1) лёжа на животе, подтягиваясь руками.  2) спуск по гимнастической лестнице. |  | Высота одного края скамейки 100–150 см.  Подтягиваться на руках. Перехват одной, затем другой рукой, подтянуться. |
| **III.Заключительная часть:**  1.Игра: «Карлики, великаны»  2. Построение.  3. Подведение итогов урока.  4.Домашнее задание. | 5 мин. | Назвать лучших учеников, указать ошибки  Строевые упражнения,  прыжки со скакалкой. |

**Самоанализ**

Целью физического воспитания в начальной школе является содействие всестороннему и гармоничному развитию личности. Это понятие включает в себя крепкое здоровье, соответствующий уровень развития двигательных способностей и физического развития, необходимые знания и навыки в области физической культуры, мотивы и умения осуществлять физкультурно - оздоровительную и спортивную деятельность.

Конкретными задачами физического воспитания учащихся 1-4 классов являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, силовых и временных параметров движений, равновесия, ритма, скорости и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и т.д.

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представлений, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания уроков физической культуры.

В программный материал 3 класса входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазанье перелезании, в равновесии, несложные акробатические упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

Акробатические упражнения разносторонне влияют на организм занимающихся. Они способствуют развитию силы, быстроты и точности движений, совершенствуют способность ориентироваться в пространстве, оказывают большое тренирующее воздействие на вестибулярный аппарат, совершенствуя функцию равновесия.

**Анатомо – физиологические особенности детей 6 – 10 лет.**

Период 6 – 10 лет является сравнительно спокойным в развитии детей. Четкой разницы между мальчиками и девочками в росте, массе тела и пропорциях частей тела не отмечается.

При занятиях физической культурой очень важно учитывать особенности формирования скелета. Резкие толчки во время приземления при прыжках, неравномерная нагрузка на левую и правую ногу могут вызвать смещение костей таза и неправильное их срастание.

Чрезмерные нагрузки на нижние конечности, когда процесс окостенения ещё не закончился могут привести к появлению плоскостопия.

Скелет детей содержит значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. Постепенно формируются изгибы позвоночника, к 7 годам устанавливается шейная и грудная кривизна, к 12 – поясничная.

Позвоночник обладает большой подвижностью у детей до 8 – 9-летнего возраста. Поэтому у младших школьников нередки случаи нарушения осанки и деформации позвоночника. Длительное сидение на занятиях в школе и при выполнении домашних заданий способствует этому. В связи с этим одной из важнейших задач должно быть обеспечение правильного формирования скелета, укрепление мышечной системы и предупреждение нарушений осанки.

При организации занятий следует строго соблюдать правила техники безопасности учащихся.

Важнейшим требованием современного урока является обеспечение дифференцированного и индивидуального подходов к учащимся с учётом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности и особенностей развития психических свойств и качеств.