МБОУ СОШ №46 г. Липецк

Открытый урок в 3 классе

по физической культуре

Тема: «Гимнастика»

разработала учитель первой категории

Олифер Анна Александровна

План конспект:

Цели и задачи урока:

1. .Совершенствование техники моста из положения лежа.
2. Совершенствование техники упражнений на гимнастическом бревне.
3. Закрепление техники выполнения гимнастической полосы препятствия.
4. Развитие координации, гибкости, равновесия.
5. Воспитание трудолюбия, дисциплинированности, самостоятельности.

Тип урока: Обучающий.

Инвентарь: Гимнастические маты, гимнастическое бревно, гимнастические скамейки, гимнастические обручи, швецкая лестница.

Ход урока

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание учебного материала | Дозиро | Организационно – методические указания |
| 1. | Подготовительная часть: 1.Построение, приветствие, задачи урока.  2.Ходьба по кругу: на носках, пятках, внутренней внешней стороны стопы.  3.Равномерный бег с изменением направления: змейкой, противоходом, по диагоналям спор\зала.  5.Ходьба для востоновления дыхания  6.Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.  7.Общеразвивающие упражнения.  8.Перестроение | 14м  1  1  2,30с  30с  30с  8  30с | Обратить внимание на внешний вид  Следить за осанкой  Следить за дыханием, работа рук  Проводят дети на оценку |
| 2. | Основная часть урока:  **1.**Класс делиться на два отделения: 1 отделение работает на гим\бревне, 2 отделение на гим\полосе препятствия  Упражнения на гим\бревне – а)ходьба на носках, б)ходьба приставными шагами (левым, правым боком), в)ходьба с высоким подниманием калена  Гимнастическая полоса препятствия:  1.кувырок вперёд  2.подлезание под препятствия  3.прохождение по гимнастической скамейке  4.лазание по швецкой лестнице  5.прыжки в обручи  **2.** В отделениях совершенствования техники моста из положения лёжа на спине. | 26м  8  8  4 | По свистку отделения организованно меняться  Руки в сторону, следить за осанкой, соскок на переднею  часть стопы  группировка  лазание по плостунски  соскок на две ноги, на переднею часть стопы  прыжок с двух на две голову вниз, руки выпрямить |
| 3. | Заключительная часть:  1.Подвижная игра «День и ночь» - игра проводиться с элементами акробатики  Во время команды ночь дети принимают положение упор присев, группировка, упор лежа.  2.Построение, подведение итогов урока, прощание. | 5м  3  1,30с | Выбрать двоих водящих  Назвать лучших гимнастов  Выставить оценки |