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 дыхания6.Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. 7.Общеразвивающие упражнения.8.Перестроение | 14м112,30с30с30с830с | Обратить внимание на внешний видСледить за осанкойСледить за дыханием, работа рукПроводят 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 каленаГимнастическая полоса препятствия:1.кувырок вперёд2.подлезание под препятствия3.прохождение по гимнастической скамейке4.лазание по швецкой лестнице5.прыжки в обручи**2.** В отделениях совершенствования техники моста из положения лёжа на спине. | 26м884 | По свистку отделения организованно менятьсяРуки в сторону, следить за осанкой, соскок на переднею часть стопыгруппировкалазание по плостунскисоскок на две ноги, на переднею часть стопыпрыжок с двух на две голову вниз, руки выпрямить  |
| 3. | Заключительная часть:1.Подвижная игра «День и ночь» - игра проводиться с элементами акробатикиВо время команды ночь дети принимают положение упор присев, группировка, упор лежа.2.Построение, подведение итогов урока, прощание. | 5м31,30с | Выбрать двоих водящих Назвать лучших гимнастовВыставить оценки |