**План – конспект урока**

**по физической культуре для младшего школьного возраста (3 класс)**

**Цель урока:** «Совершенствование техники выполнения кувырка вперед».

**Задачи урока:**

1.  Совершенствовать технику кувырка вперед.  
 2. Развивать гибкость

3. Воспитывать дисциплинированность, умение работать самостоятельно.

**Место проведения:** спортивный зал  105

**Инвентарь:** гимнастические маты, свисток.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание учебного материала** | **Дози –**  **ровка** | **ОМУ** |
| Подготови-тельная часть   15 мин | 1.Построение в шеренгу, сообщение задач урока,   строевые приемы.  2. Ходьба:  а) на носках, руки вверх;  б) на пятках, руки за головой;  в) на внешней стороне стопы, руки на поясе;  г) полуприседом, руки в перед;  д) повороты туловища на каждый шаг.  3.Бег:  а) медленный;  б) приставным шагом правым и левым боком;  в) бег спиной вперед;  г) бег с высоким подниманием бедра;  д) бег с захлестыванием голени назад;  е) Восстанавливаем дыхание.  4**.**Комплекс ОРУ на месте для развития гибкости:  И.п. – О.С.  1 – поворот головы направо, левой рукой тянуться как можно дальше влево;  2 – и.п.  3-  поворот головы налево, правой рукой тянуться как можно дальше вправо;  4 – и.п.  И.п. – О.С.  1 – правое плечо вверх;  2 – левое плечо вверх;  3 – правое плечо вниз;  4 – левое плечо вниз (о.с.)  И.п.- руки на поясе, ноги врозь.  1- наклон  вправо;  2- и.п.;  3- наклон влево;  4-И.п.  И. п.— выпад на правую ногу вперед, руки на поясе.  1 – 3 – пружинистые покачивания;  4 – смена положения ног;  5 - 7 -  пружинистые покачивания;  8 – и.п. | 1’  4’  2'  8’ | Обратить внимание на наличие и опрятность спортивной формы, осанку в строю. Сообщение задач урока.  Следить за осанкой, внимательно слушать команду.  Следить за осанкой, колени прямые;  вперёд не наклоняться;  носки оттянуты.  Из строя не выходить.  Шагом – «Марш»  Вдох через нос, выдох свободный, руки через стороны вверх – вдох. Наклон вперед, руки через стороны вниз – выдох.  Выполняем упражне-ние в медленном темпе, замирая на 2-3 сек. в самых крайних положениях.  Выполнять ритмично.  Каждый раз наклоняться как можно ниже.  Выполнять под счет.  Держим равновесие, спина прямая выпад глубокий. |
| Основная часть  20мин | 5. Совершенствовать технику кувырка вперед  1)Перекаты   1. Положение группировки. Лежа на матах, по первому свистку принять положение группировки, покачаться в этом положении 5 сек. 2. Перекаты назад-вперед из упора присев.   И.п. – упор присев. Перекат назад, вернуться в исходное положение.   1. Перекаты на правый и на левый бок лежа на мате в группировке.   И.п. – лежа на мате в группировке.  1- перекат на правый бок;  2 – и.п.;  3 – перекат на левый бок;  4 – и.п.  2) Кувырок вперед.   1. По очереди ученики показывают технику выполнения кувырка вперед (как они ее помнят), учитель отмечает ошибки, показывает правильную технику выполнения упражнения. 2. По очереди ученики выполняют по два кувырка вперед.   6. Игра «Белые медведи».  Подготовка. Площадка представляет собой море. В стороне очерчивается небольшое место - льдина. На ней стоит водящий - "белый медведь". Остальные "медвежата" произвольно размещаются по всей площадке.  Учитель выбирает любого ученика, и он становится «Медведем». "Медведь" рычит: "Выхожу на ловлю!" - и устремляется ловить "медвежат". Сначала он ловит одного "медвежонка" (отводит на льдину), затем другого. После этого два пойманных "медвежонка" берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. "Медведь" отходит на льдину. Настигнув кого-нибудь, два "медвежонка" соединяют свободные руки так, чтобы пойманный очутился между руками, и кричат: "Медведь, на помощь!" "Медведь" подбегает, осаливает пойманного и отводит на льдину. Следующие двое пойманных также берутся за руки и ловят "медвежат". Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все "медвежата". Последний пойманный становится "белым медведем". Побеждает последний пойманный игрок. | 8’  8'  4’ | Перед тем как делать кувырок вперед, повторим перекаты.  Согнуть ноги, притянуть их руками к груди, подбородок прижать к груди, руки к держат одноименную ногу, а не с крестно.  В упор присев необходимо вернуться без помощи рук, используя только силу инерции.  Положение группировки удерживаем.  Головой в мат не упираться, не забывать выполнять группировку, на руки опираться, после кувырка прийти в упор присев.  Учитель страхует тех, кто в этом нуждается: одной рукой помогает наклонить голову выполняющего на грудь, а другой под грудь или плечо, что обеспечит мягкое опускание на лопатки и увеличитвает вращение вперед.   Правила игры: 1. "Медвежонок" не может выскальзывать из-под рук окружившей его пары, пока не осалил "медведь". 2. При ловле запрещается хватать играющих за одежду, а убегающим выбегать за границы площадки. |
| Заключи-тельная часть  3 мин | 7.Игра на внимание.  Закрывают глаза и слушают только голос учителя. Учитель командует «влево», и тогда ученики делают приставной шаг влево, или «вправо» - приставной шаг вправо.  8.Подведение итогов. | 3’  2’ | Дети становятся в одну колону.  В конце игры ребята открывают глаза и смотрят кто - где оказался. Выявляются самые внимательные ученики.  Подвести итоги урока, поблагодарить ребят и объявить об окончании урока. |