МБОУ «Шегарская СОШ №2»

Конспект организации и проведения урока физической культуры в 3 классе

**Составила:**

Учитель начальных классов

Чекинёва Мария Александровна

**Тема:** «Закрепление стойки на лопатках»

**Цель:** способствовать закреплению детьми техники выполнения стойки на лопатках.

**Задачи:**

**Оздоровит.** – способствовать укреплению дыхательной и сердечно –

сосудистой систем, профилактики плоскостопия;

**Образоват.** – закрепление навыков строевых упражнений; закрепление

навыков стойки на лопатках;

**Воспитат.** - формировать дисциплинированность, умение слышать

команды и указания, формировать чувство единения,

добиваться выполнения правил в игре.

**Место проведения:** спортзал

**Оборудование:** маты, скамейка, мячи большие и маленькие.

Ход урока

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **ДДТ** | **Организационно – методические указания** | |
| **Вводная часть** | | | | |
| 1 | Построение в шеренгу |  | - В одну шеренгу становись! Пятки вместе, носки врозь! Равняйсь! Голова направлена на направляющего! Смирно! | |
| 2 | Приветствие и знакомство |  | - Здравствуйте. Ребята! Меня зовут Мария Александровна, и урок физкультуры у вас сегодня проведу я. | |
| 3 | Расчет по порядку |  | -По порядку номеров рассчитайсь! | |
| 4 | Задачи урока |  | Сегодня на уроке мы с вами закрепим строевые упражнения, закрепим навыки перекатов, а в конце урока поиграем в игры – эстафеты. | |
| 5 | Расчет на 1-2 |  | -На 1-2 рассчитайсь! | |
| 6 | Перестроение из 1 шеренги в 2 шеренги | 4-5 раз | - **Вторые номера в 2 шеренги становись!**  -Левая нога назад – раз!  -Правая нога назад и в сторону – два!  -Левую приставить к правой – три!  - **Вторые номера в 1 шеренгу становись!**  -Левая в сторону – раз!  -Правая вперед – два!  -Левую приставить – три!  - **Первые номера в 2 шеренги становись!**  - Правая нога назад – раз!  -Левая назад и в сторону – два!  -Правую приставить – три!  -**Первые номера в 1 шеренгу становись!**  - Правую ногу в сторону – раз!  -Левую вперед - два!  Правую приставить – три! | |
| 7 | Повороты пораздельно | 4-5 раз | - Налево пораздельно! Раз – два! Направо! Кругом! | |
| **8** | **Чередование разных видов ходьбы и бега** | | | |
| 8.1 | Ходьба обычная |  | - За направляющим в обход по залу с левой ноги шагом марш! | |
| 8.2 | Ходьба на носках, руки вверх |  | -Спину держим прямо! Подбородок поднять! Голени выше! Дистанцию держим! | |
| 8.3 | Ходьба на пятках руки за голову |  | - Спину держим прямо, руки за голову, носочки тянем! | |
| 8.4 | Ходьба на внешней стороне подошвы |  | - | |
| 8.5 | Бег обычный |  | - Бегом марш! Дистанцию держим! | |
| 8.6 | Бег с подскоком |  | -Переходим на бег с подскоком! Дистанцию держим! | |
| 8.7 | Бег правым боком (лицом в круг) |  | - | |
| 8.8 | Бег левым боком (спиной в круг) |  |  | |
| 8.9 | Ходьба с восстановлением дыхания | 5 раз | - Переходим на ходьбу! Вдох через нос, руки поднять вверх, выдох, руки опустить!  -На месте стой раз-два!  - На первый - второй - третий рассчитайсь! Первые номера на 1 скамейку, вторые на 2 и третьи на 3 соответственно. | |
| **Общеразвивающие упражнения на скамейке** | | | | |
| 1 | И.П. О.С. Руки на поясе.  1-4 Круговые вращения головы вправо. 5-8 Круговые вращения влево. | 12 раз | | Внимательно слушать счет |
| 2 | И.П. то же  1 наклон головы вперед.  2 наклон головы назад.  3 наклон головы влево.  4 наклон головы вправо. | 12 раз | | Стараться головой доставать до плеч, и до груди – подбородком |
| 3 | И.П. ноги врозь, руки на плечи согнуты в локтях.  1-4 круговые вращения рук вперед. 5-8 круговые вращения рук назад . | 12 раз | | Спина прямая, амплитуда движений шире.  Не сбиваться со счета. |
| 4 | И.П. ноги согнуты, ступни на полу, руки на пояс  1-руки к плечам;  2-руки вверх;  3-голову наклонить назад, посмотреть между руками;  4-И.П. | 12 раз | | Наклонять голову, а не спину. |
| 5 | И.П. ноги согнуты, ступни на полу, руки к плечам  1-руки за голову;  2-руки вперед;  3-руки вниз назад;  4-И.П. | 12 раз | | Тянуть руки. |
| 6 | И.П. Ноги согнуты, ступни на полу, руки за голову.  1-наклониться вперед, грудью коснуться коленей;  2-И.П.  3-слегка отклониться назад, руки вверх;  4- И.П. | 12 раз | | Внимательно слушать счет и выполнять указания. |
| 7 | И.П. Руки к плечам, ноги согнуты под скамейкой.  1- поворот туловища вправо;  2-И.П.  3- поворот туловища влево;  4- И.П. | 12 раз | | Слушать счет, четче выполнять упражнение. |
| 8 | И.П. Руки за спину, ноги согнуты, под скамейкой.  1- наклон туловища влево, правая рука вверх;  2-И.П.  3-наклон туловища вправо, левая рука вверх;  4-И.П. | 12 раз | | Не путать движения. С каждым разом счет ускорять. |
| 9 |  |  | |  |
| 10 |  |  | |  |
| **Основная часть** | | | | |
| 1 | Организация детей к выполнению перекатов в группировке |  | | - Ребята, я сейчас напомню вам, как нужно правильно выполнять стойку на лопатках, а вы по очереди будете ее выполнять. |
| 2 | Показ и объяснение |  | | - Ложимся на спину. Поднимаем ноги и туловище, опираясь на затылок и лопатки. Локти ставим на пол(ближе друг к другу), руками опереться в поясницу, ноги вертикально вверх (носки оттянуты), таз подать вперед. |
| 3 | «Второй лишний» |  | | - Все играющие стоят по кругу, лицом к центру. За кругом двое водящих: один убегает другой догоняет. Убегающий становится впереди одного из игроков, стоящих по кругу. Тот кто оказался стоящим сзади убегает. Если догоняющий задел убегающего, то они меняются местами. |
| 4 | «Два Мороза» |  | | - На одной стороне зала все играющие, кроме двух водящих Морозов. Морозы стоят по середине площадки лицом к играющим и произносят:  ***Мы два брата молодые,***  ***Два Мороза удалые,***  ***Я Мороз – Красный нос,***  ***Я Мороз – Синий нос***  ***Кто из вас решится***  ***В путь – дороженьку пуститься?***  Дети дружно отвечают:  ***Не боимся мы угроз,***  ***И не страшен нам мороз!***  И перебегают на другую сторону площадки, морозы ловят перебегающих. Через 2-3перебежек морозы меняются. |
| 5 | Эстафета «Поменяй предмет» |  | | -В одну шеренгу становись! На 1-2 рассчитайсь. Первые номера в одну команду, вторые в другую разойтись!  -Каждый участник команды должен добежать до обруча и поменять предметы! Победит команда, которая первая справится с заданием! |
| **Заключительная часть** | | | | |
| 1 | Эстафета «Передай мяч над головой» |  | | -После моего сигнала, первый игрок каждой команды передает мяч над головой тому, кто сзади, а затем обратно! После того, как первый игрок получил снова мяч, он поднимает его над головой, чтобы показать, что команда справилась с заданием. |
| 2 | Подведение итогов |  | | - В одну шеренгу становись!  - Чем мы сегодня занимались на уроке?  - На какой счет выполняли перестроение 2 номера?  - Выйдите и повторите поворот кругом.  Какие упражнения мы выполняли для укрепления мышц рук?  - Спасибо за урок!  - Все хорошо занимались! Почти все выполняли перестроение из 1 шеренги в 2. Еще раз закрепили выполнение перекатов. Но было бы лучше. Если бы вы все хорошо себя вели! |
| 3 | Перестроение к выходу из зала |  | | Направо по разделению раз-два! За направляющим к выходу из зала шагом марш! |