**Сценарий урока по теме «Гимнастика с элементами акробатики»**

Майорова Татьяна Александровна,

МБОУ «Лянторская средняя общеобразовательная школа №3», учитель физической культуры 1 категория стаж работы 13 лет.

Ханты-Мансийский автономный округ-ЮГРА, г. Лянтор, Эстонских-дорожников д-26,кв-7.

электронная почта:[goldie.558@mail.ru](https://e.mail.ru/messages/inbox/). Тел.: 89825991721

**Раздел программы**: Гимнастика.

**Тема:** Гимнастика с элементами акробатики.

***3а класс***

**Программа по физической культуре**

**Авторы:** В.И.Лях, А.А.Зданевич «Школа России», М.Просвещение, 2011г.

**Место проведения:** спортивный зал

**Тип урока:** урок с образовательно-обучающей направленностью.

| **Этапы работы** | **Дозировка** | **Деятельность учителя** | **Деятельность учащихся** | **УУД** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **I. Подготовительная часть - 20минут** | | | | |
| 1. **Организационный момент**   **Построение, приветствие, сообщение задач урока** | **1 мин** | - Здравствуйте.  -Равняйсь! Смирно!  -Сегодня на уроке мы будем совершенствовать технику выполнения гимнастических упражнений***.***  -Начнём с разминки. Каждый спортсмен начинает свою тренировку с разогрева мышц. | Дети строятся по росту в одну шеренгу  - Здравствуйте! | **Коммуникативные УУД**  **Регулятивные УУД** |
| **2. Мотивация обучения** | **2-3 мин.** | Вводное слово о XXII Олимпийских играх, спортсменах-участниках, видах спорта. | Беседа. Слушают, отвечают на вопросы. | **Личностные УУД**  -формирование потребности в занятиях физической культурой через знакомство с достижениями выдающихся спортсменов;  - воспитание гордости за свою страну  **Коммуникативные УУД** |
| **3.Ходьба** | **1 мин** | а) поднимаем руки вверх, на носочки.  б) встали на пяточки, идём по кругу, руки на пояс.  в) идём, подражая ходьбе медведя.  г) присели, прыгаем, как лягушата. | Учащиеся идут по кругу, выполняя команды учителя. | **Познавательные УУД**  -совершенствование техники ходьбы  **Регулятивные УУД**  -развитие внимания |
| **4. Бег** | **2 мин** | а) бег медленный по кругу.  б) бег с изменением направления движения («восьмёрка», от угла к углу «зигзаг»). | Учащиеся бегут по кругу, выполняя команды учителя. | **Познавательные УУД**  -совершенствование техники бега.  **Регулятивные УУД**  -развитие внимания. |
| **5. Упражнение на восстановление дыхания.** | **1 мин** | 1. «Погончики»  Примите положение лёжа на спине. Сожмите кулаки, положите их на пояс. Делаем вдох – руки «сбрасываем», руки идут вниз, кулаки разжать. Затем руки возвращаются на пояс. Кулаки сжимаются, и выдох.  2.-Как пыхтит тесто?  - Как шипит гусь?  - Как воздух выходит из шарика?  - Положите одну руку на грудь, а другую на живот. Сделайте несколько грудных вдохов и выдохов. | Учащиеся выполняют движения под счёт учителя.  -«пых-пых-пых…»  - «ш-ш-ш…»  - «с-с-с…»  Учащиеся вдыхают и выдыхают грудью несколько раз под счёт учителя. | **Познавательные УУД**  -формирование умения восстанавливать дыхание после физической нагрузки. |
| **6.Построение в две шеренги. Строевые упражнения.** | **2 мин** | - На первый-второй рассчитайсь!  - Класс, в две шеренги – становись! Раз – два!  -Налево!  -Направо!  -Кругом!  -В одну шеренгу становись!  -На первый-второй-третий рассчитайсь!  -В три шеренги становись!  -Игра на внимание «Повтори движение» | Учащиеся выполняют команды в соответствии с требованиями учителя. | **Познавательные УУД**  -формирование первоначальных представлений о строевой подготовке.  **Регулятивные УУД**  - развитие внимания.  чувства команды.  **Личностные УУД**  - воспитание дисциплинированности. |
| **7. Общеразвивающие упражнения** | **10 мин** | 1. И.п. – сед на мате согнув ноги, упор сзади, мяч зажат коленями.  На счет «раз» – наклон головы вперед, приподнять ноги от пола, коснуться лбом мяча;  на счет «два» вернуться в исходное положение.   2. И.п. – сед на мате согнув ноги, упор сзади, мяч зажат коленями.  На счет «раз» - положить ноги на мат на правое бедро;  на счет «два» – вернуться в исходное положение;  на счет «три» – положить ноги на мат на левое бедро;  на счет «четыре» – вернуться в исходное положение.   3.И.п. – сед на мате, мяч в руках.  На счет «раз» – поворот туловища направо, положить мяч за собой;  на счет «два» – поворот туловища налево, взять мяч за спиной  4.И.п. – сед на мате, мяч лежит на голеностопах.  На счет «раз» – перекат на спину, скатить мяч по ногам и поймать;  на счет «два» – вернуться в исходное положение, положить мяч на голеностопы.  5.И.п. – лежа на спине, на мате, руки с мячом вверх.  На счет «раз» – руки вперед, поднять ноги, коснуться ногами мяча;  на счет «два» – вернуться в исходное положение.   6.И.п. – лежа на спине на мате, руки с мячом вверх.  На счет «раз» – перекат прямым телом вправо на живот;  на счет «два» – перекатом вернуться в исходное положение;  на счет «три» – перекат прямым телом влево на живот;  на счет «четыре» – перекатом вернуться в исходное положение.  7.И.п. – упор присев, мяч зажат коленями. По сигналу (свисток, хлопок) выполнять перекаты назад - вперед. Возвращаться в исходное положение без помощи рук.8. Проведем ритмическую гимнастику. | Учащиеся выполняют упражнение 8 раз под счет учителя с музыкальным сопровождением.  Учащиеся выполняют упражнение 4 раза под счет учителя  Учащиеся выполняют упражнение 4 раза в одну сторону, затем в другую под счет учителя  Учащиеся выполняют упражнение 8 раз в медленном темпе под счет учителя  Учащиеся выполняют упражнение 8 раз под счет учителя  Учащиеся выполняют упражнение 2 раза под счет учителя  Учащиеся выполняют упражнение 6-8 раз по сигналу учителя | **Личностные УУД**  -формирование навыка работать в группе;  -развивать умение составлять комплексы общеразвивающих упражнений и комплексы ритмической гимнастики. |
| **II. Основная часть - 20 минут** | | | |  |
| **1.Гимнастические упражнения**  **2.. Подвижная игра «Зеркало»** | **16 мин**  **4 мин** | Работа на матах по группам  Задания:  1) выполнение стойки на голове;  2) стойка на лопатках;  3) кувырок вперед;  4) выполнение упражнения «мост»;  5) кувырок назад (кто не может делать кувырок назад, делают перекаты);  6) выполнение упражнения «шпагат»;    Выбор водящего.  Считалка:  Тани, Вани,  Что за вами, -  Вы стоите все столбами?  Там за вами лавка есть,  На нее надо присесть:  Поскорее все беги,  А ты, мальчик, поводи!  Водящий выполняет движения со скакалкой. Дети должны, не останавливаясь, повторять его движения с максимальной точностью, как в зеркале. | Четыре человека с конца шеренги располагаются на втором, третьем, четвертом, пятом и шестом мате. К первому мату подходит направляющий, он начинает выполнять стойку на голове, в это же время ученики на других матах выполняют нужные задания. Направляющий повторяет стойку 3 раза, затем переходит к следующему мату, ребята сдвигаются на один мат, а тот, кто был на шестом мате садится.  Учащиеся проходят 2 круга.  Проведение теста -3 круг.  Каждый ребёнок получает скакалку, становятся по кругу, водящий в середине. Дети повторяют движения водящего. | **Познавательные УУД**  -формирование представлений о влиянии физической культуры на здоровье учащихся, как фактора успешной учёбы.  **Личностные УУД**  -повышение интереса к занятиям физической культурой;  -развитие гордости за родной край.  **Регулятивные УУД.**  - развитие внимания,  двигательных качеств, памяти, мышления. |
| **III. Заключительная часть.** | **3 мин.** | 1. Построение.  2. Подведение итогов, выставление оценок.  -Вы сегодня замечательно поработали! Всем спасибо! Организованный уход. | Спасибо за урок | **Личностные УУД.**  - анализ собственной деятельности на уроке |