ПЛАН – КОНСПЕКТ

урока в 3 классе.

Тема: Висы и упоры на гимнастической стенке.

 Задачи: 1. Ознакомление с техникой висания и упоров на гимнастической стенке.

2.Развитие гибкости, ловкости, силы, координации.

3. Воспитание сознательности, дисциплинированности, самостоятельности.

**Инвентарь**: гимнастическая стенка, гимнастические маты, перекладина.

**Место занятий**: спортивный зал

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
|  I | Вводная | 10 мин |
|  | Построение, сооб­щение задачСтроевые упраж­нения:Ходьба :-с высоким подниманием бедра в сочетании с движением рук.;- приставным шагом-шаг с подскоком.Бег:- спиной вперед;-приставными ша­гами: левым, правым боком, - подскокамиПерестроение из одной колонны в колонну по дваРитмическая гимнастика. | 1мин1мин2мин6мин | Класс- равняйсь, смир-но!»Приветствие «Напра-во!» «Нале-во!» «Кругом!» Спина прямая смотреть прямо перед собой.«Дистанция два шага!» «Дистанцию держать!»Смотрим через левое плечё,Соблюдать равнение в шеренгах дистанцию и интервал в строю.Следить за правильной осанкой учеников: голову держать прямо, плечи развернуть назад в стороны, спина прямая.Карточка ОРУ№4 |
|  II | Основная | 30 мин |   Соблюдать технику безопасности |
|  | 1 отд. Прыжки на скакалки 2 отд Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на скамейке  2 отд.Упражнения в висе:- вис на прямых руках-вис углом- вис прогнувшись - вис согнувнись-вис завесом на 1,2 ногах-вис на подкаленах | 7мин3 разапо 4 разапо1 разу7мин3под.по 10раз7мин |
|  III | Заключительная | 5 мин |  Имитация учащимися картинок с изображением животных. Прыжки через скакалку, .поднимание туловища из положения лёжа. |
|  | Подвижная игра « Живые картины» Подведение итогов урока.Домашнее задание | 3мин2мин |



Рис. 12