Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Начальная общеобразовательная школа № 11»

Муниципальный этап Всероссийского конкурса

«Учитель года России - 2023»

План- конспект урока по физической культуре

тема урока:

**«Развитие ловкости, быстроты, гибкости, координации в эстафетах с акробатическими упражнениями».**

Автор:

Кульбаева Гульнара Фаритовна,

учитель, высшая квалификационная

категория

Чебаркуль, 2023 год

**Тема урока:** «Развитие ловкости, быстроты, гибкости, координации в эстафетах с акробатическими упражнениями».

**Цель урока:** Комплексное развитие двигательных качеств учащихся на основе гимнастических упражнений.

**Задачи урока:**

* Образовательные задачи *(предметные результаты):*

- ознакомить с новым оборудованием степ-платформа, разучить базовые шаги;

- совершенствовать умение выполнять гимнастические упражнения, изученные ранее.

* Развивающие задачи *(метапредметные результаты):*

- развивать гибкость, ловкость, внимание, координацию движений *(познавательное УУД).*

* Воспитательные задачи *(личностные результаты):*

- воспитывать интерес к уроку физической культуре и осознанное отношение к здоровому образу жизни *(личностное УУД)*

**Тип урока:** Комбинированный

**Место проведения:** Спортивный зал.

**Необходимое оборудование:** маты гимнастические, гимнастические скамейки, гимнастические скакалки.

**Автор:** Кульбаева Гульнара Фаритовна

**Ход урока**

**I. Подготовительная часть – 15 минут**

1.*Построение в спортивном зале. Организовать учащихся к уроку.*

2*. Равнение. Приветствие.*

«Класс!», «Равняйсь!», «Смирно!».

«Здравствуйте ребята!» *(Ответ детей)* «По порядку рассчитайсь!».

3. *Строевые упражнения: повороты на месте.*

«Класс!», «Направо!», «Кругом!», «Налево!», «Кругом!», «Вольно!»

4. *Сообщение задачи урока.*

- Мы сегодня будем работать на новом оборудование – это степ-платформы.

Будем развивать ваши физические качества, устроим эстафетуиспользуя акробатические и гимнастические упражнения.

*Сообщить учащимся:*

*- соблюдать дисциплину, напомнить учащимся про технику безопасности;*

*- соблюдение дистанции во время ходьбы и бега, при выполнении упражнений;*

*- обратить внимание на правильность выполнения упражнений их синхронность;*

*- выполнять упражнения под счёт;*

*- следим за правильной осанкой, за дыханием.*

5. *Разминка по кругу*(ходьба, бег).

-ходьба на носках, руки наверху;

-ходьба на пятках, руки на пояс;

-ходьба с высоким подниманием бедра;

-медленный бег в колонне друг за другом;

-боковой галоп.

«Направляющий, на месте – СТОЙ!»

«Направляющий, на месте шагом -МАРШ!»

«Налево в колонну по четыре – марш!»

*6. Упражнения на степ-платформе.*

Ребята, перед вами степ-платформы. В переводе с английского языка означает шаг, ступенька.Занимаясь на степ-платформе, мы формируем координацию движений и равновесие.

*Проговаривается про технику безопасности.*

*-4 базовых шага на 4/8;*

*- отдых шаг на месте 2/8.*

**II. Основная часть – 25 минут**

Эстафета.

1. «**Перекат»** ( *Первый участник добегает до гим. мата из упора присев перекат назад в группировке и перекат вперед и.п. 2 раза, добегает до ориентира, возвращается обратно передаёт эстафету,)*

2. **«Подтягивание»** *(Первый участник бежит до гим. скам. ложится на живот, руками взяться подальше за края скамейки, сгибая руки подтянуть туловище, затем сделать перехват вперед и снова подтянуть туловище, добегает до ориентира, возвращается обратно передаёт эстафету)*

3. **«Равновесие»** Ходьба по скамье, с носка (руки в стороны, спина прямая)

4. **«Попрыгунчик»** Прыжков через скакалку 5 раз

5. **«Тоннель»** *(Первый участник добегает до тоннеля,* *пролезает в него**, добегает до ориентира, возвращается обратно передаёт эстафету)*

Подвижная игра.

**III. Заключительная часть – 5 мин.**

1. По сигналу учителя дети строятся в одну шеренгу и выполняют упражнение на дыхание.

2. Подведение итогов урока:

*- отметить учащихся за работу на уроке;*

*- оценка;*

*- рефлексия.*

*3. Организованный выход из зала.*