

Конспект урока для учащихся 3 класса

Тема: «Командообразование на уроках гимнастики»

Место проведения: спортивный зал.


Инвентарь: баскетбольные мячи, гимнастические обручи, фишки.

Общие задачи:

- 1. Развивать чувство ответственности и коллективизма;**
- 2. Развивать силовые способности ОДА;**
- 3. Развивать координационные способности для успешного выполнения упражнений на уроках гимнастики;**
- 4. Развивать сенсорные способности для успешного выполнения гимнастических упражнений;**



Подготовительная часть 15 минут

Частные задачи	Средства	Дозировка	Методические приемы и рекомендации
1. Организовать учащихся для проведения урока	Построение, Переключка, Сообщение задач урока.	1 минута	По команде: «Класс, в правом верхнем углу становись! Равняйся! Смирно! По порядку номеров рассчитайсь!»
2. Активизировать функциональное состояние организма занимающихся для обеспечения высокой работоспособности	Ходьба; Ходьба на носках; Ходьба на пятках; Ходьба на внешней/внутренней стороне стопы; Перекаты с пятки на носок.	2 минуты	Дистанция 2 шага. Акцент на правильную осанку. 

<p>3. Активизировать процесс потребления кислорода для повышения работоспособности</p>	<p>Бег, Бег с высоким подниманием бедра, Бег с захлестом голени.</p>	<p>2 минуты</p>	<p>Дистанция 2 шага. Темп шагов задавать хлопками</p>
<p>4. Повысить функциональные возможности энергообеспечения организма</p>	<p>Скрестный ход; «Буратино» ; Галоп с хлопками над головой правым, левым боком; Прыжки на правой, левой ноге.</p>	<p>3 минуты</p>	<p>По команде: «По-диагонали марш!»</p>
<p>5. Перестроить занимающихся для проведения ОРУ</p>	<p>Перестроение</p>	<p>1 минута</p>	<p>Построение в шеренгу. Команда: «На 1-5 рассчитайсь!». Каждая пятерка располагается у фишки. 4 человека располагаются спиной к учителю, 5-ый лицом. Он показывает упражнение группе. Учитель руководит порядком упражнений.</p>

<p>6. Повышать эластичные свойства мышц шеи</p>	<p>И.п.- ст. ноги врозь, руки на пояс. 1-2 пружинящий наклон вправо; 3-4- тоже влево.</p>	<p>8 раз</p>	<p>Выполнять плавно, без резких движений. Ухом касаться плеча. Контролировать осанку.</p>
<p>7. Повышать эластичные свойства мышц плечевого пояса</p>	<p>И.п.- ст. ноги врозь. Правая рука вверх 1-2 – пружинящие махи правой вверх, левой назад; 3-4 –тоже с другой.</p>	<p>10 раз</p>	<p>Выполнять энергично, с максимальной амплитудой</p>
<p>8. Повышать эластичные свойства мышц верхнего плечевого пояса и мышц туловища</p>	<p>И.п.- ст. ноги врозь, локти в сторону. 1-2 пружинящие махи локтей назад; 3-4 поворот вправо, пружинящие махи рук назад; 5-8-тоже в другую</p>	<p>10 раз</p>	<p>Пятки от пола не отрывать. Локти на уровне плеч, голова поворачивается вместе с туловищем.</p>

<p>9. Повышать эластичные свойства мышц туловища</p>	<p>И.п.- о.с. 1- левая на пояс, правая вверх; 2-3 пружинящий наклон влево; 4- и.п. 5-8- тоже в другую</p>	<p>10 раз</p>	<p>Спина, локти, ноги прямые. Пятки от пола не отрывать . Наклон в сторону, не заваливаться вперед или назад.</p>
<p>10. Повышать эластичные свойства мышц живота</p>	<p>И.п.- ст. ноги врозь, руки на пояс. 1-2 пружинящий наклон вправо; 3-4- тоже влево.</p>	<p>8 раз</p>	<p>Выполнять плавно, без резких движений. Ухом Касаться плеча. Контролировать осанку.</p>
<p>11. Повышать эластичные свойства мышц плечевого пояса</p>	<p>И.п.- ст. ноги врозь, наклон вперед, руки в стороны, 1-8- поочередное касание правой кисти левой стопы и наоборот.</p>	<p>16 раз</p>	<p>Выполнять энергично, с максимальной амплитудой. Руки крепкие, прямые. Колени не сгибать, спина прямая.</p>

12. Укреплять мышцы ног	И.п.- ст. ноги врозь, руки вперед. 1 присед, 2- и.п.	10 раз	Пятки от пола не отрывать. Колени не выходят за линию стоп.
13. Повышать эластичные свойства мышц передней поверхности бедра.	И.п.- ст. ноги врозь, руки на пояс. 1-2- пружинящий выпад правой вперед, 3-4-и.п. 5-8- тоже с другой.	10 раз	Спина прямая. Выпад под углом 90 градусов.
14. Совершенствовать эластичные свойства связок коленного сустава для увеличения амплитуды движения	И.п.- о.с. 1-7- наклон вперед, кисти к стопам, 8- и.п.	8 раз	Колени не сгибать

<p>15. Повышать эластичные свойства мышц передней и задней поверхности бедра</p>	<p>И.п.- присед на левой, правая в сторону, руки вперед 1- перекат на правую 2- и.п.</p>	<p>16 раз</p>	<p>Руками пола не касаться. Таз перемещается параллельно полу.</p>
<p>16. Повысить ЧСС</p>	<p>И.п.-о.с. 1- прыжком ноги врозь, руки в стороны, 2- прыжком ноги вместе, хлопок над головой, 3- прыжком ноги врозь, руки в стороны, 4- и.п.</p>	<p>16 раз</p>	<p>Выполнять энергично, под счет учителя.</p>
<p>17. Добиться увеличения интенсивности кровообращения в системах организма, обеспечивающих высокую работоспособность.</p>	<p>И.п.- о.с. 1- упор присев, 2- упор лежа, 3-упор присев, 4- выпрыгивание вверх, хлопок над головой.</p>	<p>10 раз</p>	<p>Выполнять энергично, под счет учителя.</p>

18. Перестроить занимающихся для проведения основной части урока

Перестроение в круги

30 секунд

Перестроить занимающихся в круги вокруг фишек.



Основная часть 20 минут

19. Развивать чувство коллективизма	И.п.- ст. ноги врозь, хват за кисти, 1-присед, 2-и.п.	10 раз	Приседания волной. По-одному.
20. Укреплять мышцы спины для профилактики сколиоза	И.п.- лежа на животе, руки вверх, хват за кисти, 1- прогнуться, 2- и.п.	10 раз	Одновременно поднимать прямые руки и ноги. Прогибаться как можно больше.
21. Совершенствовать тонические свойства мышц ног	И.п.- сед левым боком в круг, хват за плечи. 1-8- пройти гуськом круг. 1-8- тоже в другую.	2 круга	Держась за плечи впереди стоящего человека, «гуськом» описать круг у фишки.

<p>22. Развивать способность к оптимальному и своевременному напряжению и расслаблению мышц ног</p>	<p>И.п.- сед «по-турецки», хват за руки. 1- встать, ноги скрестно, 2- и.п.</p>	<p>10 раз</p>	<p>Выполнять синхронно не расцепляя рук.</p>
<p>23. Развивать способность соизмерять мышечные усилия для оптимального выполнения задания</p>	<p>И.п.- ст. ноги вместе, хват за пояс. 1-3- правая назад вверх, 4- и.п. 5-8- тоже с левой</p>	<p>10 раз</p>	<p>Выполнять плавно, без резких движений. Ноги прямые, носочек натянут. Корректировать осанку. Вперед не наклоняться.</p>
<p>24. Повышать эластичные свойства мышц плечевого пояса</p>	<p>И.п.- ст. правым боком в центр, согнув левую в коленном суставе, правая рука в центр, хват за кисти. 1-8- прыжки на правой по кругу. 1-8- тоже в другую</p>	<p>2 круга</p>	<p>Согнув ногу в коленном суставе, держать за голеностоп ногу впереди стоящего человека. Прыжки выполнять синхронно.</p>

**25. Укреплять мышцы
брюшного пресса**

**И.п.- сед, ноги вместе,
упор назад.
1-2 пружинящий наклон
вперед,
3- лечь на спину, руки
вверх,
4-и.п.**

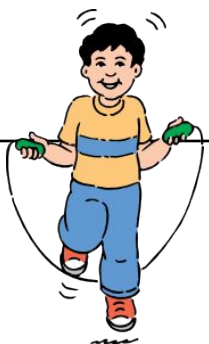
10 раз

**Сед стопа к стопе в центр. Голову на
пол не класть. Колени не сгибать.**



Заключительная часть 10 минут

26. Перестроить занимающихся для проведения заключительной части	Построение в шеренгу. Перестроение в 2 колонны	1 минута	По команде: «Класс, в шеренгу стройсь! На первый, второй расчитайсь!» Подготовить зал для проведения эстафеты. Поставить фишки по 5 шт. в 2 колонны.
27. Развивать координационные способности для выполнения эстафеты.	«Тараканчики»	2 минуты	Змейкой проползти через фишки в позе «тараканчика», обратно бегом.
28. Развивать силу мышц верхнего плечевого пояса.	«Прыгучий мяч»	2 минуты	Ведение мяча змейкой через фишки и обратно.



29. Развивать прыгучесть в условиях повышенного эмоционального напряжения	«Пингвин и яйцо»	2 минуты	Зажав баскетбольный мяч между ног, пропрыгать змейкой через фишки и обратно.
30.. Развивать глазомер и координационные способности	«Прыжки через обруч»	2 минуты	Прыжки через обруч как на скакалке, продвигаясь вперед змейкой через фишки и обратно.
31.. Подвести итоги эстафеты	Определение команды победителя	30 секунд	Подсчитать результат очков. Сообщить какая команда победила.

32.. Подвести итоги урока	Построение	30 секунд	По команде: «Класс, стройся!», Попросить помощников собрать инвентарь. Отметить отличившихся, поставить оценки.
----------------------------------	-------------------	------------------	--

