

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 |

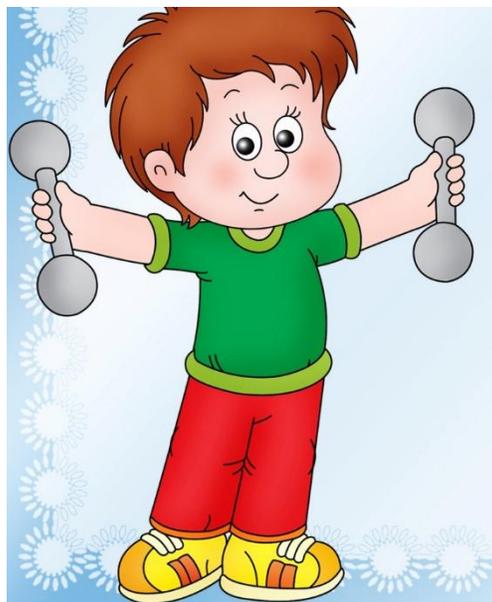
| | | | |
|--|---|----------------------|---|
| <p>15. Повышать эластичные свойства мышц передней и задней поверхности бедра</p> | <p>И.п.- присед на левой, правая в сторону, руки вперед 1- перекат на правую 2- и.п.</p> | <p>16 раз</p> | <p>Руками пола не касаться. Таз перемещается параллельно полу.</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. |
|----------------------------------|-------------------|------------------|--|

