

План - конспект урока по гимнастике для 3 класса.

Тема: Гимнастика. Обучить кувырку назад.

Задачи:

1. Обучить перекату назад до опоры ладонями у плеч.
2. Совершенствовать акробатические упражнения.
3. Формировать правильную осанку.
4. Воспитывать ответственность, преодоление неловкости, скованности, стеснительности.

Дата проведения: 23.11.11г.

Время: 45 мин.

Место проведения: спортивный зал школы.

Инвентарь:

1. гимнастические маты.
2. гимнастические палки.

Учитель: Доброчаева Светлана Викторовна

ГОО «Школа здоровья и индивидуального развития», г. Санкт – Петербург.

Часть урока	Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть 12мин.	Организовать занимающихся, настроить на урок	Построение, приветствие, объяснение задач урока	1 мин.	Проверка посещаемости, спортивной формы.
	Размять мышцы и связки голеностопного сустава	Движение в обход по залу. 1. Ходьба: – На носках, руки в стороны – На пятках, руки за спину – В полуприседе, руки на пояс	0,5 мин. 0,5 мин. 0,5 мин.	Дать команду: «За направляющим, налево, в обход по залу, шагом, марш!» Дать команду: «На носках, руки в стороны» Дать команду: «На пятках, руки за спину» Дать команду: «В полуприседе, руки на пояс» Следить за правильным выполнением движений. Обратить внимание на правильную осанку.
	Совершенствовать ориентацию в пространстве и содействовать на С.С.С,	2. Бег на носках – «змейкой» – по диагонали	0,5 мин. 0,5 мин. 0,5 мин.	Дать команду: «На носках, бегом, марш!» Дать команду: «Налево противходом, марш!», «Змейкой, марш!». Дать команду: «По диагонали, марш!»
	Восстановить дыхание	3. Ходьба	0,5 мин.	Дать команду: «Шагом!»
	Совершенствовать перестроение	4. Перестроение в колонну по - четыре.	1 мин.	Дать команду: «Через середину, налево по-четыре, марш!», «Интервал руки в стороны, дистанция три шага!». Учитель раздаёт гимнастические палки.
	Размять мышцы шеи, формировать правильную осанку	Общеразвивающие упражнения (с гимнастическими палками). 1. и.п. – стойка ноги врозь, руки согнуты у плеч, на лопатках. 1-наклон головы вперед 2-и.п. 2. и.п. – то же 1-наклон головы влево 2-и.п. 3-вправо 4-и.п.	6 раз 8 раз	Следить за правильным выполнением упражнений и сохранением правильной осанки.

Подготовительная часть 12мин.	Размять мышцы плечевого пояса	3. и.п. – о.с., палка внизу 1-2-подняться на носки, палку вверх 3-4-и.п.	6-8 раз	Руки прямые, подняться высоко на носки. Сохранять равновесие.
	Размять мышцы рук и плечевого пояса	4. и.п. – о.с. палку вниз 1-шаг левой ногой в сторону, палку на грудь; 2-приставить правую ногу, палку вверх; 3-шаг правой в сторону, палку на грудь; 4-приставить левую, палку вниз.	6 раз	Следить за правильным выполнением задания. Следить за правильной осанкой.
	Размять мышцы туловища	5. и.п. – стойка ноги врозь, палка внизу. 1-палку вперед; 2-поворот туловища влево; 3-палку вперед 4-и.п. 5-8-то же в другую сторону.	6 раз	Больше поворачивать туловище. Следить за правильной осанкой.
		6. и.п. – стойка ноги врозь, палка внизу 1-палку вверх 2-палку за голову, на лопатки 3-5-три пружинящих наклона в правую сторону. 6-выпрямиться 7-палку вверх 8-и.п., тоже в другую сторону.	6 раз	Следить за правильным выполнением задания. Выполнять наклон точно в сторону, как можно ниже.
		7. и.п. – о.с., палка внизу. 1-палку вверх, прогнуться, 2-3-два наклона вперед, коснуться палкой носков ног. 4-и.п.	6 раз	Наклоняться ниже, колени не сгибать.

Подготовительная часть 12 мин.	Размять мышцы ног	8. и.п. – о.с., палка внизу. 1-присесть на носках, спина прямая, палку вперед. 2-и.п.	8-10 раз	Спину держать прямую, не наклоняться, сохранять равновесие.
	Совершенствовать перестроение	9. и.п. – то же 1-2-согнуть левую ногу в колене, перешагнуть через палку 3-4-и.п. 5-8-другой ногой Перестроиться в колонну по - одному	4-6 раз 1 мин.	Ногу сгибать и поднимать выше, сохранять равновесие. Дать команду: «За направляющим, налево, в колонну по – одному, шагом, марш!» Проходя мимо учителя сложить гимнастические палки.
Основная часть 27 мин.	Формировать правильную осанку. Укреплять мышцы спины	Разложить гимнастические маты. 1. и.п. – лежа на животе, руки согнуты, кисти под подбородком 1-2-разгибание руки, прогнуться назад 3-4-и.п.	2 мин. 4 раза	Дать команду: «Взять гимнастические маты по – два человека мат и расстелить в две прямые. Построиться около гимнастических матов и разомкнуться по 2 человека на мат, (поперёк мата)». Упражнения выполняются одновременно. Ноги держать вместе, от пола не отрывать.
		2. и.п. – то же 1-2-прогнуться назад, руки у подбородка 3-4-и.п.	4 раза	Упражнения выполняются одновременно. Ноги держать вместе, от пола не отрывать, локти в стороны.

	Укреплять мышцы живота	3. и.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища 1-2-поднять прямые ноги до прямого угла 3-4-опустить в и.п.	6-8 раз	Упражнения выполняются одновременно. Ноги поднимать прямые, опускать не бросая, (силой).
Основная часть 27 мин.	Укреплять мышцы спины	4. и.п. – лежа на животе, руки вверх 1-2-прогнуться назад 3-4-и.п.	6 раз	Упражнения выполняются одновременно. Ноги держать вместе, от пола не отрывать.
		5. и.п. – то же 1-2-прогнуться назад («лодочка») 3-4-и.п.	6 раз	Упражнения выполняются одновременно. Ноги держать вместе, колени не сгибать, прогнуться отрывая руки и ноги от пола, голову держать ровно – шея продолжение спины.
	Развивать гибкость	6. и.п. – сед на полу, руки в упоре сзади 1-3-три пружинящих наклона вперед 4-и.п.	8 раз	Упражнения выполняются одновременно. Ноги держать вместе, колени не сгибать, руками тянуться к носкам.
		7. и.п. – лежа на животе, руки вверх. 1-прогнуться («лодочка») Держать 30 сек. И.п.	2 раза	Упражнения выполняются одновременно. Прогнуться. Держать положение «лодочки».
	Совершенствовать группировку в приседе	8. и.п. – упор присев 1-группировка в приседе на носках 2-упор присев	4 раза	Упражнения выполняются одновременно. Голову наклонить, подбородком тянуться к груди, колени слегка развести.
	Совершенствовать группировку лежа на спине	9. и.п. – лежа на спине, руки вверх 1-2-группировка, поднимая согнутые ноги и таз 3-4-и.п. то же, но в более быстром темпе	4-6 раз	Упражнения выполняются одновременно. Руками ухватиться за середину голени, колени развести и спрятать голову между ними, чтобы ушами коснуться коленей.

	Повторить перекаты назад и вперед в группировке	10. и.п. – упор присев 1-2-группируясь, перекаат назад до упора затылком о пол 3-4-не останавливаясь и сохраняя группировку, перекаат вперед в и.п.	4 раза	Упражнения выполняются одновременно. Сохранять правильную группировку, не откидывать голову назад.
Основная часть 27 мин.	Учить правильной постановке рук при кувырке назад	11. и.п. – сед с опорой на руки 1-движение руками, как для кувырка назад 2-и.п.	4-6 раз	Упражнения выполняются одновременно. Поднять согнутые руки к голове, локти вперед, пальцы к плечам, ладони «смотрят» назад. Движения руками выполнять быстро и правильно.
	Учить перекаат назад с дальнейшей постановкой рук около плеч	12. и.п. – сед на полу 1-2-перекаат назад, коснуться согнутыми ногами мата за головой и поставить руки на мат как можно ближе к плечам пальцами к себе.	4-6 раз	Упражнения выполняются одновременно. Следить за правильной постановкой рук на мат ближе к плечам пальцами к себе (локти точно в потолок).
		13. и.п. – упор присев 1-2-группируясь перекаат назад, в конце перекаата опереться ладонями на мат у плеч 3-4-не останавливаясь перекаат вперед в и.п.	4-6 раз	
		14. то же из основной стойки	4-6 раз	
	Совершенствовать стойку на лопатках	15. и.п. – упор присев 1-перекаатом назад стойка на лопатках с согнутыми ногами 2-выпрямить ноги 3-согнуть ноги 4-перекаатом вперед в и.п.	4-6 раз	Упражнения выполняются одновременно. Следить за правильной постановкой рук, выпрямляя ноги, туловище должно быть прямым, ноги вместе, колени не сгибать. Следить за группировкой во время перекаата вперед.

	Совершенствовать кувырок вперед	16. и.п. – упор присев 1-2-кувырок вперед в упор присев	2-3 раза	Упражнения выполняются одновременно. Руки на ширине плеч, на расстоянии небольшого шага от ног. Наклонить голову так, чтобы опереться на мат затылком и шеей (а не лопатками и спиной) толчком ног перекатиться и сразу же сгруппироваться, не отпуская рук, до полного завершения кувырка.
		17. и.п. – упор присев Выполнить два кувырка вперед.	2-3 раза	Упражнения выполняются одновременно. Следить за правильным выполнением кувырка.
Занимательная часть 6 мин.	Развитие внимания. Настроить на следующий урок.	Построить в одну шеренгу	1,5 мин.	Убрать маты и построить класс в шеренгу. Дать команду: «В одну шеренгу становись!»
		<u>1. Игра на внимание:</u> «Запрещенное движение» Класс выполняет движения, которые показывает учитель кроме запрещенного (заранее установленного) – руки вперед. Тот кто ошибается, делает шаг вперед и продолжает дальше со всеми. В конце игры подводятся итоги и отмечаются самые внимательные и невнимательные.	2,5 мин.	Четкое выполнение движений
		2. Подведение итогов урока 3. Домашнее задание	1 мин. 1 мин.	Дома повторить упражнения на формирование правильной осанки – упражнения на укрепление мышц спины, живота, развитие гибкости (выполненные на уроке).