**Конспект урока по физической культуре для 3 “А” класса**

**на тему: развитие гибкости**

**Учитель: Комкина Юлия Константиновна**

**Цель урока:** укрепление здоровья детей, развитие гибкости и координации

**Задачи урока:**

1)Формировать навыки правильной осанки

2)Воспитывать чувство коллективизма

3)Разучить гимнастические упражнения на матах

**Место проведения**: спорт зал №1 **Дата проведения**:24.11.14

**Инвентарь**: гимнастические маты, свисток

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частные задачи | Средства | Дозировка | Методические приёмы |
| 1.ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ(15 мин) | | | |
| 1)Организовать детей к уроку | Построение, приветствие, сообщение задач урока | 3м | Обратить внимание на внешний вид, проверить спортивную форму, проверить шнурки. |
| 2)Подготовить организм к предстоящим нагрузкам | Ходьба:  1.на носках, руки на поясе  2.на пятках, руки за головой  3.ходьба с вращением прямыми руками вперёд-назад  4.с перекатом пятки на носок | 5м  1круг  1 круг  1 круг  1 круг | Во время движения учащихся по кругу, учитель находится в кругу или движется чуть впереди колонны, показывая упражнения. Выполнение следующего упражнения – по команде голосом.  Во время ходьбы и бега следить за осанкой, соблюдением дистанции, правильным дыханием, техничным выполнением упражнений в движении. Дистанция 2 шага |
| 3)Подготовить дыхательную систему организма | Бег:  1.по кругу в колонне по одному  2.правым боком приставным шагом  3.левым боком приставным шагом  Перестроение в одну шеренгу  4. с захлестом голени  5. с высоким подниманием бедра  6. на прямых ногах | 4м  1 круг  1 круг  1 круг  0,5 круга  0,5 круга  0,5 круга | Сигнал подаётся свистком, затем звучит команда для выполнения следующего задания в беге  Выполнение по диагонали  Сигнал подаётся по хлопку или свистку. Дистанция 2 шага |
| 4) Активизировать работу всех групп мышц | Прыжки:  1.на правой ноге  2.на левой ноге  3.на двух ногах из стороны в сторону | 3м  0,5 круга  0,5 круга  0,5 круга | Выполнение по диагонали  Сигнал подаётся по хлопку или свистку. Дистанция 2 шага |
| 2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ(25 мин) | | | |
| Сконцентрировать внимание, перевести дыхание в норму | Распределение по 4-ам. Перенос матов на указанные места. | 5м | Рассказ о правильном переносе мата и поведении на нем |
| 1)Укрепление мышц шеи и плечевого пояса | И.П.- основная стойка  1-4-круговые вращение головой вправо  5-8-круговые вращения головой влево | 4р | Выполнение вращений медленно. Выполняется стоя около мата |
| 2) Укрепление мышц шеи и плечевого пояса | И.П-основная стойка  1-наклон головы вперёд  2-наклон головы назад  3-наклон головы вправо  4-наклон головы влево | 4р | Выполнение медленно. |
| 3)Укрепление мышц туловища в боковой плоскости | И.П-основная стойка  1-3-наклон вправо  4-И.П  5-7-наклон влево  8-И.П | 4р | Спина прямая, при наклоне вправо левая рука вверх, при наклоне влево, правая рука вверх |
| 4)Развитие гибкости ног, спины | И.П-стойка ноги врозь  1-наклон к правой  2-наклон вниз  3-наклон к левой  4-И.П | 4р | Колени не сгибать |
| 5) Развитие гибкости ног, спины | И.П-основная стойка  1-3-наклон вниз  4-И.П | 4р | Колени не сгибать, касаться руками пола |
| 6)Развитие гибкости мышц ног, спины | И.П-основная стойка  1-3-пружинистые выпады вперёд на правую ногу, руки вверх  4-прыжком смена ног  5-7-пружинистые выпады вперёд на левую ногу, руки вверх  8-И.П | 4р | Спина прямая, прогибаться как можно сильнее, руки отводить назад |
| 7)Развитие гибкости | И.П-сед на мате  1-3-пружинистые наклоны вперёд  4.И.П | 4р | Колени не сгибать ,касаться грудью коленей, носки на себя |
| 8)Развитие гибкости, укрепление мышц спины | И.П-бабочка  1-4-тянуть колени к полу | 3р | Спина прямая |
| 9)Укрепление мышц спины, рук, ног | И.П-сед, руки назад  1-3-прогнуться в спине  4-И.П | 4р | Руки, Спина, Ноги - прямые |
| 10)Развитие гибкости, укрепление мышц спины и ног | И.П-лежа на спине  1-поднять правую ногу вверх  2-И.П  3-поднять левую ногу вверх  4-И.П | 5р | Руки вдоль туловища, нога прямая, колени не сгибать |
| 11) Развитие гибкости, укрепление мышц спины и ног | И.П-лёжа на спине  1-поднять прямые ноги вверх  2-И.П | 6 р | Колени не сгибать, руки вдоль туловища |
| 12)Укрепление мышц спины, ног, рук, развитие гибкости в мышцах | И.П-лёжа на спине  1-поднять согнутые в коленях ноги  2-выпрямить  3-согнуть  4-И.П | 4р | Руки вдоль туловища, колени не сгибать |
| 13) Укрепление мышц спины, ног, рук, развитие гибкости в мышцах | И.П-лёжа на спине  1-поднять согнутые в коленях ноги  2-выпрямить  3-развести  4-собрать  5-согнуть  6-И.П | 4 р | Выполнять под счёт, руки вдоль туловища |
| 14)Развитие гибкости в мышцах спины | И.П-Лёжа на животе, руки вверх  1-3-лодочка  4-И.П | 6р | Руки и ноги прямые, прогибаться в спине |
| 15)Активизировать работу всех групп мышц | И.П-стоя сбоку от мата  По первому свистку-перекаты по мату  По второму-И.П | 4м | Смотреть за положением матов, выполнять по сигналу |
| 3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ(5 мин) | | | |
| 1)Восстановление дыхания, снижение ЧСС, развитие умения чувствовать партнёра | 1)Уборка инвентаря по команде  2)Построение в одну шеренгу  3)Упражнение на восстановление дыхания и на концентрацию  4)Подведение итогов уроков | 5 м |  |