**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 поясе2.на пятках, руки за головой3.ходьба с вращением прямыми руками вперёд-назад4.с перекатом пятки на носок | 5м1круг1 круг1 круг1 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 одному2.правым боком приставным шагом3.левым боком приставным шагомПерестроение в одну шеренгу4. с захлестом голени5. с высоким подниманием бедра6. на прямых ногах | 4м1 круг1 круг1 круг0,5 круга0,5 круга0,5 круга | Сигнал подаётся свистком, затем звучит команда для выполнения следующего задания в бегеВыполнение по диагоналиСигнал подаётся по хлопку или свистку. Дистанция 2 шага |
| 4) Активизировать работу всех групп мышц | Прыжки:1.на правой ноге2.на левой ноге3.на двух ногах из стороны в сторону | 3м0,5 круга0,5 круга0,5 круга | Выполнение по диагоналиСигнал 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 стойка1-4-круговые вращение головой вправо5-8-круговые вращения головой влево | 4р | Выполнение вращений медленно. Выполняется стоя около мата |
| 2) Укрепление мышц шеи и плечевого пояса | И.П-основная стойка1-наклон головы вперёд2-наклон головы назад3-наклон головы вправо4-наклон головы влево | 4р | Выполнение медленно. |
| 3)Укрепление мышц туловища в боковой плоскости | И.П-основная стойка1-3-наклон вправо4-И.П5-7-наклон влево8-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 врозь1-наклон к правой2-наклон вниз3-наклон к левой4-И.П | 4р | Колени не сгибать |
| 5) Развитие гибкости ног, спины | И.П-основная стойка1-3-наклон вниз4-И.П | 4р | Колени не сгибать, касаться руками пола |
| 6)Развитие гибкости мышц ног, спины | И.П-основная стойка1-3-пружинистые выпады вперёд на правую ногу, руки вверх4-прыжком смена ног5-7-пружинистые выпады вперёд на левую ногу, руки вверх8-И.П | 4р | Спина прямая, прогибаться как можно сильнее, руки отводить назад |
| 7)Развитие гибкости | И.П-сед на мате1-3-пружинистые наклоны вперёд4.И.П | 4р | Колени не сгибать ,касаться грудью коленей, носки на себя |
| 8)Развитие гибкости, укрепление мышц спины | И.П-бабочка1-4-тянуть колени к полу | 3р | Спина прямая |
| 9)Укрепление мышц спины, рук, ног | И.П-сед, руки назад1-3-прогнуться в спине4-И.П | 4р | Руки, Спина, Ноги - прямые |
| 10)Развитие гибкости, укрепление мышц спины и ног | И.П-лежа на спине1-поднять правую ногу вверх2-И.П3-поднять левую ногу вверх4-И.П | 5р | Руки вдоль туловища, нога прямая, колени не сгибать |
| 11) Развитие гибкости, укрепление мышц спины и ног | И.П-лёжа на спине1-поднять прямые ноги вверх2-И.П | 6 р | Колени не сгибать, руки вдоль туловища |
| 12)Укрепление мышц спины, ног, рук, развитие гибкости в мышцах | И.П-лёжа на спине1-поднять согнутые в коленях ноги2-выпрямить3-согнуть4-И.П | 4р | Руки вдоль туловища, колени не сгибать |
| 13) Укрепление мышц спины, ног, рук, развитие гибкости в мышцах | И.П-лёжа на спине1-поднять согнутые в коленях ноги2-выпрямить3-развести4-собрать5-согнуть6-И.П | 4 р | Выполнять под счёт, руки вдоль туловища |
| 14)Развитие гибкости в мышцах спины | И.П-Лёжа на животе, руки вверх1-3-лодочка4-И.П | 6р | Руки и ноги прямые, прогибаться в спине |
| 15)Активизировать работу всех групп мышц | И.П-стоя сбоку от матаПо первому свистку-перекаты по матуПо 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 команде2)Построение в одну шеренгу3)Упражнение на восстановление дыхания и на концентрацию4)Подведение итогов уроков | 5 м |  |