

Конспект «открытого» урока по гимнастике для учащихся 3 класса

Панкратов Владимир Владимирович
МБУ СОШ № 93 г.о. Тольятти

Цель урока: 1. Совершенствовать технику выполнения комбинаций из акробатических элементов.

2. Развивать гибкость, координацию движения быстроты.

3. Воспитание сплоченности, уверенности в своих силах и способностях, учить самостоятельности.

Тип урока: комбинированный

Метод проведения: индивидуальный, групповой

Дата проведения: 23.12.2014.

Место проведения: спортивный зал МБУ СОШ № 93

Оборудование: гимнастические маты, магнитофон

| Часть урока | Содержание урока | Дозировка | Организационно - методические указания |
|-------------|--|-----------|--|
| 1. | 2. | 3. | 4. |
| I. | Подготовительная | 14 мин | |
| | 1. <u>Построение приветствие, сообщение задач урока</u> | 1 мин | Дежурный класса сдает рапорт учителю о готовности класса. |
| | 2. <u>Строевые упражнения</u> | 1 мин | Следить за руками, чтобы во время поворота были прижаты к туловищу. |
| | 3. <u>Ходьба</u> а) на носках, руки вверх б) на пятках, руки за головой в) с переката с пятки на носок г) с высоким подниманием бедра д) на внутренней и внешней сторон стопы | 2 мин | Следить за осанкой, колени прямые, вперед не наклоняться, носки оттянуты, следить за координацией движения. |
| | 4. <u>Бег</u> а) с высоким подниманием бедра б) с захлестом голени в) змейкой г) с поворотом на 180° по сигналу д) ускорение 2x15 | 2 мин | Обратить внимание на четкость постановки стопы и выноса бедра. Поправить у кого не получается и отметить тех кто делает правильно. |
| | 5. <u>Ходьба на восстановление дыхания</u> 1 – 2 руки через стороны вверх 3 – 4 руки через стороны вниз | 1 мин | 1 – 2 вдох 3 – 4 выдох Следить за дыханием. |
| | 6. <u>Перестроение в движении в 4</u> | | Добиться синхронности |

| | | |
|---|--|---|
| <p><u>шеренги</u></p> <p><u>7. Общеразвивающие упражнения с музыкальным сопровождением</u></p> <p>1. И.П. – О.С. 1 – 4 – круговые движение головой вправо 5 – 8 – круговые движение головой влево</p> <p>2. И.П. – стоя руки на пояс 1 – повороты головы вправо 2 – повороты головы влево 3 – наклоны головы вперед 4 – наклоны головы назад</p> <p>3. И.П. – О.С.: руки согнуты в локтях 1 – 2 – круговое вращение рук в кистях 3 – 4 – круговое вращение рук в локтевых суставах 5 – 8 – круговые вращение рук в плечевых суставах.</p> <p>4. И.П. – руки на пояс, ноги на ширине плеч. 1 – 3 – руки вверх, глубокий наклон назад 4 – И.П. 5 – 7 – пружинистый наклон вперед</p> <p>5. И.П. – стоя, руки перед грудью сцеплены в замок 1 повороты туловища вправо 2 И.П. 3 наклон вперед, ладонями коснуться пола 4 И.П. 5 – 8 – тоже с поворот туловища влево</p> <p>6. И.П. – руки за голову, ноги на ширине плеч. 1 – 2 – пружинистый наклон влево 3 – 4 – тоже вправо 5 – 6 – сгибание туловища влево</p> | <p>4-5 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>3 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4-5 раз</p> <p>3-4 раза</p> | <p>перестроения. Указать на ошибки.</p> <p>Упражнение выполнять с соответствием с темпом музыки.</p> <p>На четыре счета выполняется одно круговое движение.</p> <p>При наклонение головы вперед коснуться подбородком груди. Дать словесную ошибку.</p> <p>Спина прямая, следить чтобы амплитуда движений была как можно больше. Во время выполнения круговых вращений в локтевом суставе, локти должны быть на уровне плеч.</p> <p>Ноги прямые, коснуться руками поле.</p> <p>Резче поворот. Наклоняясь, касаться кистями пол.</p> <p>Дать словесную ошибку.</p> <p>Следить за осанкой и счетом</p> |
|---|--|---|

| | | | |
|------------|--|---|--|
| | <p>7 – 8 – тоже вправо</p> <p>7. И.П. – стоя ноги врозь, руки в стороны 1 – наклоны к правой ноге 2 – встать, хлопок руками над головой 3 – наклон к левой ноге 4 – встать хлопок руками над головой</p> <p>8. И.П. – стоя, руки в стороны. 1 – мах правой ногой, руки вперед 2 – И.П. 3 – мах левой ногой, руки вперед 4 – И.П.</p> <p>9. И.П. – О.С. 1 – выпад правой ногой вперед, руки вверх 2 – И.П. 3 – присед, руки вперед 4 – И.П. 5 – 8 – тоже с выпадом левой ноги вперед</p> <p>10. И.П. – руки на пояс 1. 1 – 4 – прыжки на левой ноге 2. 5 – 8 – прыжки на правой ноге 3. 9 – 12 – прыжки на двух ногах с поворотом на 360°</p> | <p>3-4 раза</p> <p>4-5 раз</p> <p>4 – 5 раз</p> <p>2 раза</p> | <p>Ниже наклоны, руками коснуться поле. При наклоне ноги прямые.</p> <p>Выше мах, нога прямая</p> <p>Отметить качества выполнения упражнения</p> <p>Спину держать прямо, сзади стоящая нога прямая.</p> <p>Дать словесную оценку</p> <p>Обратить внимание за высотой прыжков и согласованности рук и ног</p> |
| II. | Основная часть | 22 мин | |
| | <p>Комбинация из освоенных акробатических элементов.</p> <p>Подводящие упражнения: а) комплекс для развития гибкости: и.п. – сидя на полу, ноги врозь как можно шире: 1 – наклон вперед, захватить руками стопы, 2 – 3 – удерживать положение, 4 – и.п.</p> <p>И.п. – сидя ноги вместе, упор сзади: 1 –оторвать таз от пола, опираясь на кисти рук и стопы ног, прогнуться, 2 – мах левой ногой, 3 – приставить ногу,</p> | <p>8 мин</p> <p>3-4 раза</p> <p>2 раза</p> | <p>Выполняют фронтально</p> <p>Спина прямая</p> <p>Ноги в коленях не сгибать</p> <p>Мах выполнять прямой ногой</p> |

| | | |
|---|--|--|
| <p>4 – И.п. 5 – 8 – тоже другой ногой</p> <p>И.п. – упор лежа на согнутых руках: 1 – медленно выпрямляя руки, поднять с поворотом вправо сначала голову, затем грудь, 2 – 3 – удерживать положение, 4 – и.п. 5 – 8 – тоже в другую сторону</p> <p>И.п. – сед на пятках с наклоном туловища вперед: 1- 3 медленно выпрямляясь, поднять руки вверх и прогнуться назад как можно больше 4 – и.п.</p> <p>«колечко» - лежа на животе, согнув ноги в коленях, стараться дотянуться до головы носками ног, образуя кольцо.</p> <p>И.п. – стоя на коленях, ноги и стопы разведены, руки внизу: 1 – 3 – пружинящие приседания,</p> <p>б) перекаты правым боком вперед; в) перекаты левым боком вперед;</p> <p>2. Выполнение комбинации из акробатических элементов: И.п. – о.с. Шагом правой равновесие, руки в стороны. приставить ногу, кувырок вперед в упор присев. кувырок назад. прыжок в приседе с поворотом на 180°. Стойка на лопатках. Перекатом упор присев.- о.с. Гимнастический «мост». о.с. а) показ, рассказ, б) равновесие на правой – кувырок вперед, в) кувырок назад, прыжок в приседе с поворотом на 180°, стойка на лопатках, упор присев, г) гимнастический мост – о.с.</p> <p>д) выполнение комбинации</p> | <p>2 раза</p> <p>3 раза</p> <p>2 раза</p> <p>1 серия 1 серия</p> <p>14 мин</p> <p>3 мин</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>9 мин</p> | <p>Ноги слегка разведены, таз от пола не открывать, погнуться в спине как можно больше.</p> <p>Задержаться в этом положении 2-3 секунды.</p> <p>Стараться тазом достать пола</p> <p>Выполняют поточно. Похвалить учащихся.</p> <p>Упражнения выполняются слитно без лишних движений, следить за точностью исполнения.</p> <p>Работают в парах: один выполняет упражнение, второй исправляет ошибки. Девочки выполняют из положения стоя, мальчики – лежа. При необходимости можно усложнить элементы.</p> |
|---|--|--|

| | | | |
|-------------|--|--|---|
| | <p>Построение в две колонны. Эстафеты с выполнением акробатических элементов.</p> <p>1. «Живые мостики» И.п. – гимнастический мост. По сигналу передвижение до намеченной цели, бегом обратно, передает эстафету следующему. Выигрывает команда, в которой большее число игроков справится с заданием.</p> <p>2. Линейная эстафета: серия кувырков вперед, оббежать кеглю, обратно продвигаться в той же последовательности.</p> <p>3. Линейная эстафета: серия кувырков правым боком вперед, затем бег до стены и обратно, серия кувырков боком вперед.</p> <p>4. Подведение итогов эстафеты.</p> | <p>3 мин</p> <p>1,5 мин</p> <p>1,5 мин</p> | <p>Обязательно коснуться цели рукой.</p> <p>Оценивается не только скорость, но и правильность выполнения.</p> <p>Отметить лучшую команду.</p> |
| III. | Заключительная часть | 4 мин | |
| | <p>1. Построение. 2. Игра на внимание «Класс, смирно!» Ученики выполняют команду учителя только в том случае, если он сказал слово «класс» 3. Подведение итогов урока, выставление оценок</p> | | <p>Невнимательный делает шаг вперед.</p> <p>Выставление оценок. Дать домашнее задание.</p> |