

Урок ____.

Дата:

Тема урока: Понятие гимнастика и спортивная гимнастика.

Цель урока: Овладение способами оздоровления и укрепления организма, развитие гибкости учащихся посредством стретчинга.

Задачи урока:

образовательная: познакомить учащихся с порядком выполнения комплекса утренней гимнастики; освоить упражнения на развитие гибкости; формировать у учащихся координационные и кондиционные способности.

развивающие: укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных способностей; формировать умение общаться со сверстниками в игровой деятельности (коммуникативное УУД); развивать умение планировать, контролировать и давать оценку своим двигательным действиям (регулятивное УУД); развивать умение осознанно и произвольно строить речевые высказывания в устной форме (познавательное УУД)

оздоровительная: содействовать достижению гармоничности в физическом развитии учащихся.

воспитательная: содействовать формированию чувства ответственности, коллективизма, воспитывать упорство и потребность к занятиям физическими упражнениями, развивать интеллект. (личностное УУД).

Место проведения: спортивный зал.

Время проведения: 35 мин.

Дата проведения:

Тип урока: Урок совершенствование.

Инвентарь: Гимнастические маты или коврики, мяч.

СТРУКТУРА И ХОД УРОКА

Этап урока	Деятельность учителя	Деятельность ученика
2	3	4
<p style="text-align: center;">Подготовительный этап (15 мин.):</p> <p>1. 1 Построение, приветствие, сообщение темы и задачи.</p> <p>Ребята, мы сегодня с вами начнём урок путешествие в страну Спортландию. Скажите с чего начинают спортсмены свою тренировку (с разминки), вот и мы сейчас с вами сделаем разминку.</p> <p><i>(Демонстрация двигательных действий: ходьба на внешней стороне стопы; ходьба, перекатываясь с пятки на носок; ходьба на носках, все эти упр. Для профилактики предупреждения плоскостопия), 1 –ходьба на равновесие, руки в стороны;</i></p> <p>-2– ходьба на внешней, внутренней стороне стопы, руки на поясе;</p> <p>-3– ходьба, перекатываясь с пятки на носок;</p> <p>-4– ходьба на пятках, руки за головой;</p> <p>-5- бег;</p> <p>-6- голоп правым, левым боком;</p> <p>-7- бег спиной вперед;</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания: ходьбы 1-2 руки вверх-вдох, 3-4 руки вниз –выдох.</p> <p>Ребята, а для чего мы с вами выполняли эти упражнения? (профилактика плоскостопия)</p> <p>Сейчас мы выполним перестроение в 3 шеренги, и выполним ОРУ на месте.</p>	<p>Организация обучающихся на урок.</p> <p>Следить за осанкой, за правильным выполнением упражнений.</p> <p>Соблюдать интервал.</p> <p>Закрепление знаний по двигательным действиям</p> <p>Научить выполнять ОРУ</p>	<p>Построение в одну шеренгу.</p> <p>Активное участие в диалоге с учителем.</p> <p>Повторяют за педагогом и запоминают.</p>
<p>Основной этап (25мин).</p> <p>Ребята, сейчас мы с вами выполним комплекс упражнений игрового стретчинга: Упражнение «Зернышко»</p>	<p>Закреплять знаний по двигательным</p>	

<p>И. п. — Сесть на корточки. Пятки на полу. Пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперед, опустив голову. Чуть наклонить туловище.</p> <p>1. Медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки и не отрывая пяток от пола, вытянуться вверх, развернув ладони.</p> <p>2. Руки через стороны опустить вниз. Дыхание произвольное.</p> <p>Упражнение «Собачка»</p> <p>И. п. Сесть на пятки. Руки в упоре сзади, параллельно бокам. Пальцы рук обращены в противоположную от тела сторону,</p> <p>1. Выгнуть спину и откинуть голову назад. Прогнуться. Задержаться нужное время.</p> <p>2. Вернуться в И. п. Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й. Повторить нужное количество раз.</p> <p>Упражнение «Колечко»</p> <p>И. п. Встать на колени, руки сзади («полочкой»).</p> <p>1. Медленно наклониться назад, пока голова не коснется ног. Задержаться нужное время.</p> <p>2. Медленно вернуться в и. п. Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.</p> <p>Упражнение «Рыбка»</p> <p>И. п. Лечь на живот, ноги чуть развести в стороны, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол на уровне плеч.</p> <p>1. Плавно, без рывков, разгибая руки, поднять голову и грудь, одновременно сгибая ноги в коленях, постараться дотянуться ступнями ног до головы. Задержаться нужное время.</p> <p>2. Вернуться в И. п. Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й. Повторить нужное число раз.</p> <p>Подвижная игра «Тараканчики». Выбрать водящего. Он начинает игру в положении «на четвереньках», стараясь дотронуться (запятнать). Тот, кого он запятнал, тоже становится «Тараканчиком» и ловит оставшихся т. д. Последний становится водящим. Для облегчения задания игру могут начинать два водящих.</p>	<p>действиям и исходным положениям,</p> <p>Соотносить задания учителя с двигательными действиями учеников.</p> <p>Развитие умения давать оценку двигательным действиям.</p> <p>Создание ситуации эмоциональной разрядки.</p> <p>А сейчас, ребята, проведём игру «Тараканчики».</p>	<p>Дети показывают нужные положения, соблюдая правила.</p> <p>Водящий оценивает выполнение заданного положения, дети активно играют, соблюдая правила.</p>
<p>Заключительный этап (5 мин).</p> <p>Игра на внимание «Воздух, земля, вода».</p> <p>Ученики встают в одну шеренгу. Водящий даёт команды «Воздух» дети должны поднять руки вверх</p> <p>«Земля» - стоять смирно</p> <p>«Вода» - присесть</p> <p>Выполняя команды водящий может хитрить и выполнять движение не правильно, учащиеся должны выполнять только голосовые команды.</p> <p>Подведение итогов урока.</p>	<p>Отметить отличившихся ребят.</p>	

