C=RU, O="МБУ ""Гимназия № 35""", CN="Сураева Людмила Михайловна, директор", E=school35@edu.tgl.ru
008f84d34c3b5c4ddb
2024-05-02 23:01:07

План-конспект урока физкультуры во 3б классе

Тема урока: «Развитие силовых способностей методом круговой тренировки»

Учитель: Лепешкова Марина Юрьевна

Цель урока: Развитие силовых способностей в младшем школьном возрасте.

Задачи:

Образовательные:

1. Создать представление о «силе», как одном из физических качеств.

Развивающие:

1. Развитие силовых способностей.
2. Расширение двигательного опыта учащихся, содействие сохранению и укреплению здоровья.

Воспитательные:

Воспитание волевых качеств: смелости, инициативности, самостоятельности, чувства коллективизма, умение работать в группе.

Дата проведения: 14.10.2016

Место проведения: спортзал.

Интвентарь: гимнастическая перекладина, мат, скамейка, скакалка, секундомер.

№	Задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть урока - 8 минут				

1	Организовать учащихся.	Организованный вход в спортзал. Приветствие. Построение Сообщение задач урока. Физическое качество «сила» является ведущим и на нём базируются остальные. Поэтому, планируя работу над повышением физической подготовленности, необходимо в первую очередь позаботиться о развитии силы.	**1 мин.**	Акцентировать внимание учащихся на построение. Обратить внимание на спортивную форму и правильную осанку. Коротко и конкретно формулировать поставленные задачи.
2	Формировать навык коллективных действий	Выполнить построения и перестроения **Построения:** 1. Построение в шеренгу. 2. Построение в колонну. 3. Повороты напра-во, нале-во, кругом!	**1 мин.**	Построения и перестроения на месте и в движении. Выполнять по команде
3	Способствовать постепенному врабатыванию организма.	**Ходьба** В обход налево Марш! На месте! Стой! - на носках, на пятках, на носках с высоким подниманием бедра - перекат с пятки на носок.	40 сек.	Дистанция при ходьбе 2 шага. Обратить внимание на технику постановки стопы при ходьбе.
4	Содействовать повышению функциональных возможностей организма.	**Легкий бег**	30 сек.	Бег по заданию. Во время бега соблюдать дистанцию.
5	Содействовать развитию внимания, ориентации в пространстве	*Выполнить задание на внимание:* а) руки вперед – ходьба, б) руки вверх - бег хлопок – поворот на 360° в движении	30 сек.	Смена движения по Свистку.
6	Подготовить организм к основной работе.	упражнения для мышц шеи: 1. **И.П.** - стойка ноги врозь. Наклон головы вперед, назад. 2. **И.П.** - стойка ноги врозь. Поворот головы направо, налево. Выполнить упражнения для верхнего плечевого пояса: 1. **И. П.**- стойка ноги врозь. Поднимание плеч вверх. 2. **И. П.** - стойка ноги врозь, кисти к плечам. Круговое движение на четыре счёта вперёд, на 4 назад. упражнения для туловища: 1. **И.П.** – стойка ноги врозь, руки на поясе. - наклоны в стороны: - на счёт 1-2 вправо, 3-4 влево 2. **И. П.** – стойка ноги врозь. Три пружинистых наклона вперёд вниз на	**2-3 мин.**	Начинать выполнять упражнения с небольшой дозировкой, Возможно выполнение пружинистыми движениями Обратить внимание на ритм дыхания. При подъёме плеч – вдох, при опускании выдох. Упражнения выполнять на хорошей амплитуде в спокойном темпе. Постепенно увеличи-

		счёт «4» максимальный наклон вперёд. 3. **И.П.** – стойка ноги врозь. Скручивание корпуса. Вправо на 2 счёта и влево. упражнения для ног: 1. **И. П.** - стойка ноги врозь, руки на поясе. Полуприсед на 4 счёта вниз, на 4 счета вернуться в и. п. 2. **И. П.** - стойка ноги вместе, руки в стороны. Поочередные махи согнутыми ногами с хлопками под ногой. Выполнить прыжки: 8 на двух ногах 8 на правой ноге 8 на левой ноге 8 с поворотом на 180 градусов		вать амплитуду Выполнять выше мах согнутой ногой. Спину держать прямо, голову не опускать. Голову не опускать. Следить за правильной осанкой. Выполнять упражнения ритмично и синхронно
7	Расслабить мышцы, стабилизировать дыхание.	Ходьба - руки через сторону вверх – вдох - руки через сторону вниз - выдох. - различные способы ходьбы.	1 мин.	Восстанавливаем дыхание, дышим глубоко, спокойно.
Основная часть урока - 20 минут				
8	Круговая тренировка для развития физического качества сила	**1 станция** Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастическую скамейку, лёжа. **2 станция** Развитие мышц – сгибателей рук. Подтягивание на гимнастической скамейке **3 станция** Развитие мышц брюшного пресса **4 станция** Поднимание туловища, закрепив ноги, согнутые в коленях углом 90 градусов. Руки за голову. **5 станция** **И.П.** – лёжа на животе, руки вперёд. Подъём туловища с задержкой на 10 секунд **6 станция** Развитие мышц - разгибателей ног. Прыжки с короткой скакалкой.	**1 мин.** **1 мин.** **1 мин.** **1 мин.** **1 мин.** **1 мин.**	Время отдыха между упражнениями 30 сек. Комплекс из 6-ти упражнений проделать 2-3 раза. Последовательно пройти все освоенные упражнения в группах. Соблюдать дистанцию, технику безопасности во время выполнения упражнений на снарядах.
Заключительная часть – 17 минут				
9	Восстановить организм после физической нагрузки	Выполнить упражнения на месте: 1. На счёт 1-4 – вдох, руки вверх через стороны, на счёт 4 выдох. 2. Упражнение «Насос»	2 мин.	Упражнение выполнять под счет. Частый выдох. Выдох ртом.

10	Способствовать развитию внимания учащихся.	Учащиеся становятся в круг и выполняют задание. 1. По сигналу «Пол!», дети опускают руки вниз 2. По сигналу «Нос!» касаются руками носа 3. По сигналу «Потолок!» поднимают руки вверх.	3 мин.	Игрок допустивший ошибку, отходит к стенке и принимает положение правильной осанки.
11	Подведение итогов урока.	Построение в шеренгу	1 мин.	Похвалить учащихся за работу на уроке.
12	Домашнее задание	Силовое троеборье	2 мин.	Выбрать упражнения используемые на уроке и выполнять дома серией.