

## Урок физической культуры в III классе.

**Тип урока:** учебно - тренировочный.

**Раздел:** Гимнастика.

**Тема урока:** Нетрадиционные виды гимнастики: степ – джоггинг.

**Цель урока:** Показать учащимся привлекательность и доступность нетрадиционных видов гимнастики. Развивать интерес к танцевальным ритмическим упражнениям, и оздоровительному бегу трусцой. Содействовать общему укреплению организма и стимулировать функции дыхания.

**Задачи урока:**

**оздоровительные** - продолжать обучение правильному дыханию и контролю над своим самочувствием при выполнении физических упражнений и бега трусцой;

**образовательные** – формировать знания о содержании занятий степ-джоггингом и формировать умения, навыки в выполнении упражнений степ-джоггинга, степ-аэробики, дыхательной и стретчинг гимнастики;

**развивающие** - развивать музыкально-двигательные и координационные способности, гибкость, силу, выносливость, внимание;

**воспитательная** – воспитывать доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, настойчивость в достижении цели.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Время проведения:** 45 мин.

**Оборудование и инвентарь:** магнитофон, аудиокассеты, скамейки гимнастические – 4шт, гимнастическая дорожка, 2 безопасные гантели (гантели изготовлены из маленьких пластмассовых бутылок набитых песком или горохом).

Частные задачи	Содержание	Дози ровка	Организационно- методические
----------------	------------	---------------	---------------------------------

<p>Организовать учащихся для активной учебной деятельности. Формировать осмысленное и ответственное отношение к учебной деятельности. Развивать способность точно и быстро реагировать на зрительные и звуковые сигналы. Подготовить учащихся к предстоящей работе в основной части урока. Стимулировать работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем организма. Улучшать осанку, подвижность суставов. Создать правильное, наглядное представление о технике выполнения упражнений. Наблюдение за качеством выполнения упражнений, по мере необходимости их коррекция.</p>	<p><b>I. Вводная часть</b></p> <p><b>1.Организационный момент</b> Построение в одну шеренгу. Рапорт дежурного ученика. Приветствие. Сообщение задач урока. Класс – Равняйся! Смирно! Направо – во! Налево в обход по залу шагом – марш!</p> <p><b>2. Разновидности ходьбы и бега, дыхательные упражнения, упражнения на формирование осанки:</b> - ходьба на носках, пятках, с различными положениями рук, в полуприседе, в полном приседе, медленный бег, бег приставными шагами (правым, левым) боком руки на поясе, с захлестыванием голени, с высоким подниманием бедра, бег с выставлением прямых ног вперед «ножницы», ходьба на восстановление дыхания.</p> <p><b>3. Упражнения ритмической гимнастики.</b> Музыкальный размер:4/4, темп музыкального произведения:120-130 уд./мин. <b>1.</b> 1-4. И.п. – о.с. марш (движение рук:1-руки к плечам согнуть, 2-руки выпрямить вверх, 3-руки к плечам, 4-руки вверх) <b>2.</b>5-8. - о.с.; ходьба с продвижением вперед, движение рук то же, что и в упражнении 1. <b>3.</b>1-4. – о.с.; касание носком пола в сторону правой и левой ногами, руки от плеча разгибаются в стороны. <b>4.</b>5-8. - два полуприседа, попеременное сгибание и разгибание рук к плечам снизу. <b>5.</b>5-8. – два приставных шага в правую сторону, руки вперед, вниз на каждый счет. <b>6.</b>1-4 – ходьба с продвижением назад, движение рук то же, что в упражнении 1. <b>7.</b>5-8 – приставной шаг, руки в стороны, руки вниз на каждый счет. <b>8.</b>1-4 – два приставных шага в</p>	<p>12 мин. 1 мин.  3-4 мин.  6-7 мин.</p>	<p>указания</p> <p>Организационный вход в спортивный зал; построение в шеренгу; проверка готовности: наличие спортивной формы, положительного настроения на предстоящую работу. Построение в колонну по одному. Форма организации- фронтальная; способ выполнения одновременный.</p> <p>Перестроение через центр в колонну по три. Форма организации - фронтальная; способ выполнения – одновременный. Следить за своим самочувствием по внутренним ощущениям состояния своего организма. Дышать спокойно и ритмично (вдох через нос, выдох через рот). Этот круг «нос-рот» обеспечивает максимальное насыщение брюшной полости воздухом. Прекратить упражнение сразу при появлении острых болевых ощущений или передохнуть - перейти на ходьбу, восстановить дыхание.</p>
--	--	---	--

	<p>левую сторону, руки вперед - вниз на каждый счет.</p> <p><b>9.5-8 – «Ви» - степ, руки в сторону, другая перед грудью, поменять положение рук.</b></p> <p><b>10.1-4 – скрестный шаг вправо, 5-8 – то же влево. Переходим к основной части урока.</b></p>		<p>Перестроение к степам (скамейкам).</p>
<p>Объяснение и организация упражнений</p> <p>Степ – джоггинга.</p> <p>Укреплять опорно-двигательную систему.</p> <p>Развивать координацию движений, учить способам удержания равновесия на повышенной опоре. Улучшать строение ног.</p> <p>Стимулировать работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем организма.</p> <p>Развивать выносливость.</p> <p>Оценить свое самочувствие по</p>	<p><b>II. Основная часть.</b></p> <p><b>1.</b></p> <p><b>Степ-аэробика и оздоровительный бег (джоггинг).</b></p> <p>Объяснение.</p> <p>Мы уже знаем, что в переводе с англ. языка «step» - это шаг. Степ-аэробика ритмичные шаговые движения с использованием специальной платформы или с установкой скамеек. Степ-аэробика прекрасная тренировка опорно-двигательной системы организма, координации движений, равновесия. Степ-аэробика, - вертикальный стадион. Нагрузка в ней более мягкая, чем в базовой аэробике. Меньше утомляются икроножные мышцы. Значительная нагрузка в степ-аэробике ложится на мышцы бедра, чем способствует более быстрому улучшению формы ног. А что же это такое степ-джоггинг? Это занятия физическими упражнениями которые объединяют упражнения на степах, т.е. степ – аэробика с оздоровительным бегом трусцой (медленный бег или ходьба) – джоггинг. Этот вид получил название степ – джоггинг. Занятие степ-джоггингом, как и любая тренировка начинается с разминки, что мы и сделали с вами в начале урока – это первая часть тренировки. Во второй (аэробной) части выполняются упражнения на степ- платформе. Затем сразу же следует бег или ходьба. Подобное чередование упражнений на степах и бега составляет одну серию, которая затем повторяется. Мы сегодня выполним две серии. Одну</p>	<p>28 мин.</p> <p>7-8 мин.</p> <p>1 мин.</p>	<p>Стоять к скамейке на расстоянии маленького шага, все время контролировать ее взглядом; шаги делать мягко и свободно. Стопу ставить на скамейку ровно, всей поверхностью, со скамейки ногу опускать с носка с последующим перекатом на всю стопу; подъем на скамейку осуществлять силой ног, а не спины, с соблюдением хорошей осанки.</p>

<p>5 балльной шкале (см. карточка №4)</p> <p>Развивать силу мышц шеи, рук, спины, живота. Наблюдение за качеством выполнения упражнений, по мере необходимости их коррекция.</p> <p>Стимулировать работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем</p>	<p>в чередовании с ходьбой (1мин), вторую в чередовании с медленным бегом (1мин). Переходим к основной части. Показ и выполнение упражнений степ-аэробики (см. карточка №1) и джоггинга.</p> <p><b>2 .</b> Объяснение. В третьей (силовой) части занятий выполняются упражнения на развитие основных мышечных групп с использованием отягощений (гантель, мешочков с песком). При этом упражнения выполняют в положении стоя, сидя, лежа, удерживая используемый инвентарь в руках, а также прикрепляя его к стопам. Упражнения с отягощениями мы будем выполнять с вами с безопасными гантелями (показ изготовленной гантели из маленькой пластмассовой бутылки набитой песком или горохом) на последующих уроках. Сегодня выполним упражнения для развития мышц рук, спины и груди. -Показ и выполнение упражнений для развития силовых способностей: - в упоре лежа поднимать попеременно то правую, то левую руку, при этом не поворачивать туловище в сторону; -лежа на спине, ноги вместе, согнуты в коленях, руки вдоль туловища, поднимание туловища вверх; -из приседа ноги скрестно, руки вверх, встать без помощи рук; -передвижение в упоре лежа сзади вперед-назад («крабики»); - передвижение в упоре лежа, толчком двух ног в упор присев («лягушка»).</p> <p><b>3.Объяснение.</b> Затем выполняются упражнения</p>	<p>6-7 мин.</p> <p>0,5 мин</p> <p>5 мин.</p> <p>0,5</p>	<p>Во время бега дыхание не задерживать, стараться дышать через нос.</p> <p>Перестроение через центр в колонну по два на гимнастической дорожке. Форма организации - фронтальная; способ выполнения – одновременный. Прекратить упражнение сразу при появлении острых болевых ощущениях (дрожание). В упоре лежа туловище держать прямо, поднимать руки, при этом не поворачивать туловище в сторону. Лежа на спине во время поднимания туловища голову не поднимать. Из приседа встать без помощи рук. Выполнять передвижения в упоре лежа, развивая скорость передвижения соразмерно своей физической подготовке, не подворачивать кисти рук, особенно при выполнении передвижений назад.</p> <p>При положении суставов</p>
---	--	---	---

<p>организма. Улучшать осанку, подвижность суставов. Создать правильное, наглядное представление о технике выполнения упражнений. Наблюдение за качеством выполнения упражнений, по мере необходимости их коррекция. Оценить свое самочувствие по 5 балльной шкале(см.карточка№4). Развлекательная игра для развития координации движений. Развивать пластику движений, координацию, внимание. Закрепить упражнения ритмической гимнастики и танцевальные шаги в игровой форме. Развивать музыкально-двигательные способности.</p>	<p>стретчинг – гимнастики. Мы уже знаем, что это в переводе с англ. языка <i>stretning</i> - растягивание, включают в себя комплекс поз, обеспечивающих наилучшие условия для растягивания определенных групп мышц. <b>4.Показ и выполнение упражнений стретчинг-гимнастики (см.карточка №2)</b> - ритуальный стретчинг, - тонический ситетчинг, -тонический стретчинг в выпаде, -тяжелый стретчинг, -тонический стретчинг сидя на полу, -тонический стретчинг лежа на полу. <b>5. Игра «Кто быстрее?»</b> Учащиеся повторяют движения, которые показывает ведущий под музыкальное сопровождение. Как только музыка затихла, дети должны присесть. Последний по времени из присевших становится ведущим. Повторить 4-6 раз. Можно менять задания, выполняемые в момент прекращения музыки (замереть в позе, взяться за руки в паре, лечь на живот т.д._</p>	<p>мин  5 мин.  4 - 5 мин.</p>	<p>в крайне разогнутом, согнутом, приведенном положениях не покачиваться. Растягивать связки и мышцы только за счет статического давления, находясь в неподвижном состоянии. Все движения должны находиться в пределах индивидуального диапазона подвижности сустава. Дышать спокойно и ритмично (вдох через нос, выдох через рот). Этот круг «нос-рот» обеспечивает максимальное насыщение брюшной полости воздухом, диафрагма служит точкой опоры механического растягивания. Прекратить упражнение сразу при появлении острых болевых ощущениях (дрожание).  Перестроение в круг. Мелодия-пение, напев, основа музыки. Мелодия помогает запомнить упражнение, она как бы подсказывает характер движений, форму и последовательность элементов. Стараться не пропускать упражнения, которые показывает водящий. Выполнять упражнения ритмично, слушать музыку и постараться передать характер музыки через упражнения.</p>
	<p><b>III. Заключительная часть</b></p>	<p>5 мин.</p>	<p>Упражнения выполняются перед</p>

<p>Стимулировать функции дыхания. Восстановить учащих для нормального проведения дальнейших уроков. Подвести итоги учебной деятельности. Развивать у учащих способность анализировать и выражать свое мнение в оценке своих физических качеств и гимнастических упражнений. Оценить свое самочувствие по 5 балльной шкале(см.карточка№4).</p>	<p>1.Дыхательные упражнения и расслабление (релаксация). Объяснение, показ и выполнение. Завершать каждое занятие гимнастикой полезно дыхательными упражнениями (см.карточка №3). и релаксацией под музыкальное сопровождение (приятная, легкая музыка). 2. Построение в одну шеренгу. Подведение итогов урока. Домашнее задание: - утром выполнять ритмическую гимнастику, придумать 2-3 новых упражнения ритмической гимнастики и выполнять их; - изготовить две безопасные гантели (из пластмассовых бутылок, засыпанных горохом или песком).</p>	<p>3 мин.          2 мин.</p>	<p>релаксацией в кругу. Советуем выполнять дыхательные упражнения перед сном. После дыхательных упражнений попробуйте выполнить вис на перекладине, провисев приблизительно 20сек., затем быстро лягте на пол спиной, закройте глаза и расслабьтесь, снимите озабоченность, отдайтесь во власть различных образов и приятных ощущений. Минут 10 такой релаксации надолго дадут ощущение свежести, покоя и тепла. Складывают, полученные баллы за урок и делят на 3. Таким образом, самостоятельно определяют уровень и состояние своего самочувствия после урока (физической нагрузки) по 5 балльной шкале.</p>
---	--	---	---

**Карточка №1. Упражнения степ - аэробики.**

Степ-аэробика формирует осанку, поддерживает и улучшает физические кондиции.

1. И.п. – о.с. лицом к скамейке

1-поставить правую ногу на скамейку;

2- И.п.

3- выполнить то же левой ногой;

4- И.п.

2. И.п. – о.с. лицом к скамейке

1- шаг левой ногой на скамейку, левую руку на пояс;

- 2- приставить правую ногу;
  - 3- шаг левой ногой назад, левую руку опустить вниз;
  - 4- И.п.
3. То же правой ногой, см. упражнение № 2.
4. И.п. – о.с. правым баком к скамейке.
- 1- поставить левую ногу скрестно на скамейку, руки отвести влево;
  - 2- И.п.
  - 3-4- То же.
5. То же левым боком, см. упражнение № 4.
6. И.п. – о.с. лицом к скамейке, руки на поясе.
- 1- шаг левой ногой на скамейку;
  - 2- мах правой ногой в сторону;
  - 3- шаг правой ногой назад;
  - 4- И.п.
7. То же с другой ноги, см. упражнение № 6.
8. Полуприсед на левой ноге, правую ногу на скамейку, руки на правом колене, удержание позы.
9. И.п. – сидя на скамейке, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, обхватить руками ноги под коленями.
- 1-8- «натянуть спину» (выпрямить ноги, руками ухватиться за край скамейки);
  - 1-8- И.п.
10. И.п. – сидя на скамейке, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, руки на поясе.
- 1- поворот туловища вправо, руки вправо;
  - 2- И.п.
  - 3- поворот туловища влево, руки влево;
  - 4- И.п.

## **Карточка № 2. Упражнения стретчинг - гимнастики.**

### **Упражнение № 1 – ритуальный стретчинг.**

Взят с позы, позволяющей ощутить пространство при опоре на полу.

В позе переносить тяжесть тела последовательно с пяток к кончикам пальцев, используя балансирующие движения руками.

### **Упражнение № 2 – тонический стретчинг.**

В положении стоя.

Распределяя тяжесть тела равномерно на двух ногах, наклонить в сторону верхнюю часть туловища. Одновременно наклоняют в сторону и руки. Пальцы должны быть сцеплены, ладонные поверхности направлены наружу.

### **Упражнение № 3 – тонический стретчинг в выпаде.**

Выпрямить руки вверх, пальцы сплетены. Эта поза особенно развивает мышцы живота и переднюю часть бедра выставленной вперед ноги.

### **Упражнение № 4 – тяжелый стретчинг.**

Следует наклонить туловище вперед как можно дальше, округляя спину, расслабив тело, поддаться силе тяжести. Упражнение можно выполнять не только с разведенными, но и сомкнутыми ногами.

### **Упражнение № 5 – тонический стретчинг, сидя на полу.**

Наклонить туловище вперед, взяться за пальцы ног и удерживать положение крепким напряжением рук. Если гибкость позволяет, с окончанием удержания следует приподнять от пола пятки.

### **Упражнение № 6 – тонический стретчинг, лежа на полу.**

Касаясь всеми возможными точками тела поверхности пола, необходимо прочувствовать тяжесть тела, полностью расслабившись. Затем вытянуться, обращая особое внимание на пятки и кисти рук.

### **Карточка №3. Дыхательные упражнения.**

#### **1 - «Холодный ветер».**

Вдох через нос, выдох через рот холодным воздухом, губы в трубочку (4 раза);

**2 – «Теплый ветер».** Вдох через нос, выдох через рот теплым воздухом со звуком «ха-а», будто согревая руки (4 раза);

**3 – «Нюхаем цветы».** Три коротких вдоха через нос, плавный выдох через рот (4 раза);

**4 – «Правая – левая» -** дыхание через левую ноздрю, правую закрыть пальцем, затем наоборот (2 раза).

### **Карточка №4. Оценка своего самочувствия по 5 балльной шкале (опираясь на симптомы утомления после нагрузок разной величины по Д. Харре).**

Показатель	Средняя нагрузка  <b>Оценка самочувствия на 5 баллов</b>	Нагрузка выше среднего  <b>Оценка самочувствия на 4 балла</b>	Большая нагрузка  <b>Оценка самочувствия на 3- 2 балла</b>	Чрезмерная нагрузка (непосредственные изменения) <b>Оценка самочувствия на 1 балл</b>
Окраска кожи	Легкое покраснение	Легкое покраснение (выше среднего)	Сильное покраснение	Очень сильное покраснение или



				чрезмерная бледность
Движения	Уверенное выполнение движений	Выполнение движений с незначительными ошибками	Увеличение ошибок, снижение точности, появление неуверенности	Сильное нарушение координации, вялое выполнение движений, явное проявление ошибок
Сосредоточенность	Нормальная, корректирующие указания выполняются, спокойствие, полное внимание при объяснении и показе упражнений	Нормальная, корректирующие указания выполняются, но легкое возбуждение, внимание слегка нарушено при объяснении и показе упражнений	Невнимательность при объяснении, пониженная восприимчивость при отработке технических и тактических навыков, сниженная способность к дифференциации	Значительно сниженная сосредоточенность, большая нервозность, рассеянность, сильно замедленная реакция
Общее самочувствие	Никаких жалоб, выполняются все нагрузочные задания	Легкая слабость в мышцах, слегка затрудненное дыхание, выполняются все нагрузочные задания, легкое бессилие, не наблюдается небольшое снижение работоспособности	Слабость в мышцах, значительно затрудненное дыхание, нарастающее бессилие, явно сниженная работоспособность	Свинцовая тяжесть в мышцах, головокружение, тошнота
Готовность к достижениям	Стойкая, желание продолжать тренироваться	Стойкая, желание продолжать тренироваться, но с небольшими паузами	Пониженная активность, стремление к более длительным паузам, снижение готовности продолжать работу	Желание полного покоя и прекращения работы
Настроение	Приподнятое, радостное, оживленное	Приподнятое, радостное, оживленное	Несколько «приглушенное», но радостное, если результаты тренировки соответствуют ожиданию, радость по поводу предстоящей тренировки	Возникновение сомнений в ценности и смысле тренировки, боязнь перед новой тренировкой