

**План-конспект урока по гимнастике в 3 классе.
Тема урока: Прыжки в скакалку.**

Место проведения: спортивный зал.

Дата проведения: 25.02.22г.

Подготовила: Оконешникова Д.И

Цель: разучить разминку со скакалками; повторить технику прыжков в скакалку; провести подвижную игру или прыжки в скакалку.

Задачи урока:

Образовательная:

1. Ознакомить учащихся с комплексом ОРУ со скакалкой.
2. Обучить прыжкам через скакалку.
3. Применять изученные упражнения в изменяющейся обстановке.

Развивающая:

1. Развивать прыгучесть, ловкость, внимание, координацию движений.
2. Формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями.
3. Развивать интерес к занятиям физической культурой и формированию знаний и навыков ЗОЖ.

Воспитательная:

1. Воспитывать положительные качества личности, умение взаимодействовать в коллективе в процессе занятий и игровой деятельности.
2. Воспитывать умение управлять своими эмоциями, разрешать спорные проблемы.
3. Потребность пользоваться всеми возможностями физической культуры.

Формируемые УУД:

предметные: - умение выполнять прыжки со скакалкой;

- общеразвивающие упражнения в соответствии с требованиями учителя, выполнение движений по залу (ходьба, бег, прыжки);

- знать правила выполнения игры «Горячая линия» и уметь применять их в ходе урока, знать правила техники безопасности на уроке;

метапредметные: давать самооценку своей деятельности;

- определять для себя задачи и цели с помощью учителя;

- на доступном уровне планировать свои действия для реализации задач урока;

- выполнять задания в соответствии с правилами игры;

Коммуникативные:

- взаимодействовать при работе в группе.

- развивать координационные способности при работе в группе;

- уметь не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

личностные: Личностные

- проявить творчество и инициативу во время работы в группе.

- проявлять ответственное отношение к порученному делу,

дисциплинированность;

- выражать свое отношение о важности занятий физической культурой для сохранения здоровья и профилактике вредных привычек.
- развивать навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками во время работы в группе.

Оборудование и инвентарь: свисток, скакалки на каждого обучающегося, длинная скакалка, секундомер.

Вводно-подготовительная часть:

1. Построение, сообщение задач урока.

Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по три по отделениям. По команде учителя «В колонну по три по отделениям шагом марш!» первое отделение остается на месте, второе и третье выходят влево и соответственно равняются по первому (заранее учитель назначает направляющих в каждой колонне). Для перестроения в колонну по одному учитель подает команду «Налево в обход в колонну по одному по отделениям марш!». Отделения идут поочередно — первое, затем второе и третье. Ходьба в колонне по одному широким свободным шагом. Чередование обычной ходьбы с ходьбой на носках и с изменением положения рук (на пояс, за голову, в стороны, к плечам).

Бег в среднем темпе до 1,5 мин.

Перестроение для ОРУ.

ОРУ:

И. п.—основная стойка. 1—руки в стороны; 2 —руки к плечам;

3 —руки в стороны; 4 —исходное положение.

2) И. п.—стойка с сомкнутыми носками, руки вверх. 1—2 —глубокий присед, руки за голову, локти сведены вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение.

3) И. п.—основная стойка, руки на пояс. 1—руки в стороны; 2 —мах левой ногой вперед, хлопок в ладоши под ногой; 3 —руки в стороны, опустить ногу; 4 —вернуться в исходное положение.

4) И. п.—упор стоя на коленях. 1—2 —выпрямить ноги в упор согнувшись; 3—4 —исходное положение.

5) И. п.—широкая стойка. 1 —наклон влево, левая рука скользит вниз, правая, сгибаясь, скользит вверх; 2— исходное положение; 3—4 —то же в другую сторону.

6) И. л.—стойка на коленях, руки на пояс. 1 —руки в стороны; 2 —поворот туловища вправо, коснуться правой рукой пятни правой ноги; 3 —поворот обратно, руки в стороны; 4 —исходное положение.

7) И. п.—основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах и на правой и левой поочередно (2—3 раза).

II Основная часть:

1. Подготовительные упражнения

1. И.П. узкая стойка ноги врозь скакалка в правой руке, рука вниз в сторону локоть прижат к туловищу выполняем круговые вращения скакалкой вперед затем назад. Повторить левой рукой.

2. То же, только во время касания скакалкой пола добавляем прыжок.

3. И.П. скакалка за спиной. Вращаем скакалку вперед, приподнимаемся на пятки, ловим скакалку под стопу. Затем приподнимаемся на носки, и вытягиваем скакалку. Затем наоборот вращаем скакалку назад.

2.Релаксационная пауза «Солнечный зайчик»

3. Прыжки в скакалку

1. Выполняем прыжки в скакалку. Вращаем скакалку вперед.

2. Выполняем прыжки в скакалку. Вращаем скакалку назад.

4. Подвижная игра «Горячая линия»

5. Игра на развитие слухового внимания «Пол, нос, потолок».

Вращаем скакалку так чтобы конец скакалки касался пола.

Наблюдаю за выполнением, исправляю ошибки.

Необходимо синхронизировать прыжок и щелчок, чтобы не прыгнуть раньше или позже.

Спина прямая. Локти прижаты к туловищу.

Ноги в коленях не сгибаем.

Прыгаем на носочках.

Отлично, теперь представьте себе, что мы будем играть с солнечным зайчиком. Солнечный зайчик заглянул тебе в глазки. Закройте их. Он побежал дальше по лицу и нежно погладил твой лоб, нос, щёки, рот, подбородок. Солнечный зайчик ласково гладит твоё лицо, мышцам лица тепло и приятно. Ваше тело говорит вам: спасибо, я хорошо отдохнуло».

Во время прыжков можно отдыхать. Но не просто нужно стоять, а выполнять подводящие упражнения.

Выбирают 2 водящих (можно назвать «рыбаками с сетью»), которые получают в руки скакалку («горячую линию»), у каждого в руках один её конец. Водящие начинают бегать по игровой площадке так, чтобы скакалка скользила по полу. Остальные игроки должны убегать от них, но так. Чтобы скакалка не задела их. Водящим запрещается поднимать скакалки высоко над полом. Держать их желательнее двумя пальцами (если кто-то из детей зацепится скакалка просто выскочит из рук водящих, а не сойдёт с ног попавшегося игрока). Первый попавшийся игрок отходит в сторону, но как только ловится второй игрок, они вдвоём меняют водящих, и игра продолжается.

Играющие становятся по кругу и размыкаются на вытянутые руки. По сигналу водящего «Пол!» дети опускают руки вниз, по сигналу «Нос!»- касаются руками носа, «Потолок!»- поднимают руки вверх.

III. Заключительная часть:

Построение: Подведение итогов .Домашнее задание

В одну шеренгу становись.

Ну что, вот и пришло время подвести итоги, что мы сегодня изучали? Какие упражнения выполняли? Что было для вас сложно? Я надеюсь, что знания полученные сегодня обязательно пригодятся вам.

Прыжки через скакалку на правой, левой ноге, на двух ногах. До свидания.

