**Сценарий игрового урока гимнастики в 3 - 4 классе**

Зайберт Константин Владимирович - учитель физической культуры ГБОУ «СОШ п.Алексеевка Хвалынского района»

Инвентарь и оборудование: Мультимедийная презентация, Карта полета 5 шт., Мерки для испытаний 5 шт., карты упражнений на каждую станцию, фломастеры 5 шт

Тема урока: **Влияние уровня развития гибкости на качество выполнения акробатических элементов**.

Цель: Обучение упражнениям для развития гибкости.

Задачи:

1. Представить тренировку гибкости в виде увлекательного игрового занятия.
2. Обучить упражнениям для развития гибкости.
3. Предложить формы самостоятельного контроля уровня развития гибкости.
4. Наглядно проявить связь уровня гибкости и качества выполнения акробатических элементов.

**Подготовительная часть.**

Мотивация, постановка проблемы. Вопросы:

Посмотрите на экран. Высокую степень развития, какого двигательного качества демонстрируют эти люди? (Гибкость)

Что такое гибкость? (способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой)

Кому необходима гибкость? (спортсменам, артистам, солдатам)

Нужна ли гибкость в обычной жизни обычному человеку?

Приведите примеры.

Вы на уроках гимнастики выполняете различные акробатические элементы. Как на правильность и красоту этих элементов влияет развитие вашей гибкости?

А можно ли это доказать?

Сегодня мы попробуем это сделать. Контрольным упражнением для нас будет стойка на лопатках. Этот элемент вам хорошо знаком. Посмотрите на экран и скажите, на что похожа стойка на лопатках (березка, свечка). А теперь… правильно, на ракету. И мы сегодня на космических кораблях отправимся в путешествие по галактике гибкость и посетим планеты «Потягушек» и «Ленивых астрономов», «Ногоклювов» и «Выкрутасов». Хотите? По окончании путешествия проверим состояние ваших личных ракет, т.е. стойку на лопатках. 3 мин

У каждого из вас в рюкзаке за плечами есть невидимый космический скафандр. Одеваем его. Нужно еще на земле проверить, как он работает. Начнем с проверки системы воздухообмена. Направо. В обход налево марш. 45 сек

Ходьба, бег, ходьба с дыхательными упражнениями. Воздуха хватает? Хорошо. Теперь проверим надежность и подвижность всех соединений скафандра. Суставная разминка (2-3 мин).

Разделимся на экипажи. Расчет. Построить экипажи в колоны по одному. Первые - это капитаны, вторые – штурманы, третьи – бортинженеры, четвертые – радисты, пятые - доктора. Представьте, что ваш корабль разлетелся от удара астероида, и вы все в скафандрах находитесь в открытом космосе. У каждого из вас есть ранцевые двигатели. А вам понравилось летать самим и вы себе парите. Но вдруг нужно срочно собрать экипажи. По сигналу сирены капитаны останавливаются по стойке смирно одна рука вверх. Команда должна срочно собраться за капитаном в колонну по одному тоже по стойке смирно. Экипаж, который сделает это первый, получает призовое очко. Игра «Построение в колонны».

**Основная часть.** Ну что ж, вы готовы к полету. Вот в таком положении вы становитесь космическим кораблем и только так можно вам перелетать с планеты на планету. Перелетать вы будете по стрелкам на полу, когда услышите звук двигателя корабля. Прибыв на планету, вы в свою карту переписываете слова, которые будут приклеены рядом с местом занятий. В конце занятия вы составите из них пароль. Как только начинается веселая, быстрая музыка вы выполняете разогревающие движения все вместе. Хотя они не оцениваются, но их правильное выполнение поможет пройти главное испытание планеты. Главное испытание вы выполняете, когда будет звучать спокойная мелодия по очереди. Капитан оценивает выполнение главного испытания членами своей команды. Штурман оценивает капитана. Бортинженер считает общую сумму набранных командой баллов. Радист заполняет таблицу с результатами, доктор следит за порядком и правильностью выполнения. Теперь посмотрите что за испытания на планетах, которые вы посетите. 1,30 мин

Планета «Ногоклювов» они любят делать ногами сложные трюки:

Разогревающее упражнение: И.П. - стойка ноги врозь, руки вперед - вверх. Махи ногами до касания рук.

Главное испытание: И.П. – лежа на спине руки выпрямлены за головой; поднять ноги и коснуться ими пола за головой между руками. 5 раз

Оценивание: 3 балла - все 5 раз носки коснулись пола, ноги прямые; 2 балла - все 5 раз носки коснулись пола, ноги не всегда прямые; 1 балл - носки не всегда касаются пола.

Планета «Ленивых астрономов» они любят наблюдать за звездами лежа на животе:

Разогревающее упражнение: И.П. - стойка ноги врозь, руки вверх. Наклоны туловища вперед-назад и влево вправо.

Главное испытание: И.П. – упор лежа на согнутых. Руки выпрямить, поднять плечевой пояс (бедра на мате), прогнуться, голову назад, смотреть в потолок, ноги согнуть в коленях, тоже поднять. Выполнять плавно 5 раз с задержкой 5 сек

Оценивание: замерить расстояние между стопами и головой с помощью мерки с оценками. Лучший результат записать.

Планета «Потягушек» - они любят потягиваться и вытягиваться:

Разогревающее упражнение: И.П. - стойка ноги врозь руки вперед. Пружинистые наклоны вперед на четыре счета.

Главное испытание: И.П. – сед ноги врозь, мерка прижата к пяткам. Потянуться пружинисто вперед 3 раза на 4-ый раз вытянуться максимально и зафиксировать пальцы, сложенных вместе рук, на мерке.

Оценивание: по мерке

Планета «Выкрутасов» - их любимое соревнование кто лучше сделает выкрут:

Разогревающее упражнение: И.П. - стойка ноги врозь. Вращения руками в плечевых суставах вперед и назад, одновременно и попеременно.

Главное испытание: И.П. – стойка ноги врозь, палка вниз; сделать выкрут широким хватом, хватом на ширине плеч.

Оценивание: по мерке.

Планета «Шпагатиков» - обожают делать шпагат:

Разогревающее упражнение: И.П. - стойка ноги врозь лицом к гимнастической стенке хват на уровне груди. Махи ногами в стороны.

Главное испытание: И.П. - широкая стойка ноги врозь правой вперед руки вниз; медленно продолжать раздвигать прямые ноги с задержкой 10 сек. Повторить на другую ногу.

Оценивание: по мерке оценить высоту тазобедренного сустава от пола. Записывается наилучшая оценка.

Экипажи, на старт…. Ваши карты (раздать)…. Обратный отсчет 5..4..3..2..1. поехали (Включить запись) 4,30 мин Круговая тренировка 5 по 4 мин = 20мин

Мы хорошо полетали и вы собрали слова. Попробуйте за 1 мин составить из них фразу.

Правильно она звучит так: гибкость - это способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой. Кто составил фразу правильно, впишите в желтое окошко на вашей карте 10 баллов. Теперь сложите все набранные вашей командой баллы и напишите их крупно на обратной стороне карты.(2мин)

Давайте определим победителя. Выстроить их в шеренгу спиной к линии матов экипажами слева направо согласно занятым местам.

Поздравляю вас с успешным окончанием полета. Хором «Ура».1 мин

А теперь проверим, с помощью космического жезла, состояние ваших личных ракет. Если ваша ракета будет ровной как этот жезл – она в отличном состоянии. Если она не столь прямая, а в искривленном месте проходит 1-4 пальца то это хорошее состояние. Если искривление больше, но ракета не падает, то состояние её удовлетворительное. Экипажи принять стойку на лопатках и держать пока не услышите свою оценку. 2 мин

У кого личная ракета в отличном состоянии – 2 шага вперед марш. В хорошем - 1 шаг вперед марш.

А теперь сравните выполнение стойки на лопатках с тем местом, что вы заняли, путешествуя по галактике, где оценивалась ваша гибкость. Какой вывод вы можете сделать? Чем лучше развита гибкость, тем красивее ваше выполнение акробатических элементов. Могу с уверенностью сказать, что и в других гимнастических упражнениях это правило будет верным. 2 мин 33 мин

**Заключительная часть.** Направо в обход шагом марш. Давайте снимем тяжелые скафандры. Вдох - снимаем шлем, поднимаем вверх. Выдох - медленно опускаем вниз, катаем по полу в сторону. Вдох – снимаем верхнюю часть скафандра. Выдох - медленно опускаем, бросаем в сторону. Вдох - руки вверх, стряхиваем с ног космические сапоги. Выдох - снимаем наколенники и отбрасываем в сторону. Вдох - руки за голову, выдох - бросили их вниз.

Направляющий, на мест. Класс, стой, раз - два. Налево. 2 мин

Понравился вам наш полет?

А на какой планете вам было интереснее и веселее?

На какой планете было трудно?

Что нового вы узнали или научились делать в этом путешествии?

Как вы думаете, какую оценку заслуживает ваша работа в этом путешествии?

Домашнее задание: придумать, какие еще планеты должны быть в галактике гибкости 2 мин

Приложение №1

Карта полета

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Планета | Оценка капитану | Оценка штурману | Оценка бортинженеру | Оценка радисту | Оценка доктору |
| «Ногоклювов» |  |  |  |  |  |
| «Ленивых астрономов» |  |  |  |  |  |
| «Потягушек» |  |  |  |  |  |
| «Выкрутасов» |  |  |  |  |  |
| «Шпагатиков» |  |  |  |  |  |
| Слова | | | | | |
| Фраза | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |
| Сумма оценок |  |  |  |  |  |

Приложение №2

Разогревающее упражнение: Вращение руками в Главное испытание: выкрут гимнастической палкой

плечевых суставах вперед и назад, одновременно и Оценивается ширина хвата по мерке.

попеременно

Планета «Выкрутасов»

Разогревающее упражнение: наклоны влево-вправо Главное испытание: Упор лежа прогнувшись голень вверх

вперед-назад Оценивается расстояние между головой и стопой по мерке.

Планета «Ленивых астрономов»

Разогревающее упражнение: махи ногами до касания Главное испытание: Коснуться прямыми ногами пола за

ладоней головой 5 раз из положения лежа на спине.

Оценивание: всё правильно – 3 балла, ноги согнуты –2 балла,

не касается пола ногами – 1 балл

Планета «Ногоклювов»

Разогревающее упражнение: пружинистые наклоны Главное испытание: максимально потянуться вперед и

вперед на 4 счета зафиксировать пальцы рук на мерке. Оценивание по

мерке

Мерка черным концов к пяткам.

Планета «Потягушек»

Разогревающее упражнение: Махи ногами Главное испытание: продольный шпагат

вперед и назад измеряется расстояние между полом и тазобедренным

попеременно суставом. Для этого ставим мерку черным краем на

пол и по ней выставляем оценку.

Планета «Шпагатиков»

Приложение №3

Фраза, которую надо будет собрать Гибкость - это способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой.

Приложение №4 Суставная разминка

1. ИС – стойка ноги врозь руки на поясе. Повороты головы влево - вправо 8-16 раз
2. ИС – стойка ноги врозь руки на поясе. Наклоны головы влево - вправо 8-16 раз
3. ИС – стойка ноги врозь руки на поясе. Вращение головой влево - вправо 8-16 раз
4. ИС – руки в стороны. Вращение в кистевых суставах вперед – назад 24 раза
5. ИС – руки в стороны. Вращение в локтевых суставах влево – вправо, внутрь – наружу 24 раза
6. ИС – руки в стороны. Вращение в плечевых суставах вперед – назад вместе и попеременно 24 раза
7. ИС – стойка ноги врозь руки перед грудью. Повороты влево - вправо 8-16 раз
8. ИС – стойка ноги врозь руки на поясе. Наклоны влево - вправо с выносом руки вверх за голову 8-16 раз
9. ИС – стойка ноги врозь руки на поясе. Наклоны вперед с касанием пальцами рук носком кроссовок 8 – 16раз
10. ИС – стойка ноги врозь руки вперед. Махи ногами до касания ими ладоней 8-16 раз
11. ИС – стойка ноги врозь руки на поясе. Приседания 10 раз.
12. ИС – стойка ноги врозь руки на поясе. Прыжки со скрещиванием ног 8-16 раз
13. Ходьба на месте.

Список используемой литературы

1. Настольная книга учителя физической культуры. / Под ред. проф. Л.Б. Кофмана; Авт. – сост. Г.И. Погадаев. - М.: Физкультура и спорт, 1998. – 496 с.
2. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. – М.: Астрель: АСТ, 2006. – 863с.
3. Оценка физического развития и состояния здоровья детей и подростков. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 64 с. (Правовая библиотека образования).
4. Палыга В.Д. Гимнастика – М,:Просвещение, 1982. – 288с.
5. Мудрик А.В. Учитель: мастерство и вдохновение. – М.: Просвещение , 1986. – 160 с.
6. Сборник инструктивно-методических материалов по физическому воспитанию: пособие для учителя / сост. В.П.Богословский. – М.: Просвещение, 1984. – 144 с.
7. Оценка техники движений на уроках физической культуры. Под редакцией Г.Б.Мейксона и Г.П.Богданова. – М.: Просвещение. 1975. – 96 с.

Журналы

Физическая культура в школе – 2003, №1

Физическая культура в школе – 2003, №2

Физическая культура в школе – 2003, №3

Физкультура и спорт – 2004, №12