

ОТКРОЙ СВОЮ ГИМНАСТИКУ

Спортивно-игровая программа II класс, II четверть

Организационно-игровой замысел программы. Чтобы интереснее было заниматься гимнастикой, второклассники решили образовать гимнастический клуб для учащихся и их семей. В клубе можно укрепить здоровье и подрасти, стать сильнее и смелее, улучшить фигуру и работоспособность, защитить себя от простуды и научиться оказывать помощь. Но чтобы стать членом клуба, нужен вступительный тест от каждой семьи — это предложения по названию клуба, его девизу и эскизы эмблемы клуба. Все предложенные варианты находят в клубе поощрительную поддержку, их представляют на выставке во время спортивного праздника и лучшие предложения принимаются. В клубе разрабатывают свою спортивную форму, составляют заповеди клуба (правила поведения, обязанности).

Учащиеся объединяются в секции по интересам. Каждая секция старается как можно лучше подготовиться к празднику и создает свою «спортивную копилку для любознательных» в форме книжки-раскладушки или стенной газеты и пр. Представители секций выступают с сообщениями на уроке или в группе продленного дня, демонстрируют свои достижения. Все знания, полученные в клубе, учащиеся передают своей семье.

Дети, знакомясь с удивительными возможностями гимнастики, сложными и интересными упражнениями, составляют каждый свою программу для занятий на зимних каникулах. Красиво оформленную программу (можно на одной страничке) дети приносят на спортивный праздник в конце четверти. Эту программу подписывает (ставит свой автограф или пишет пожелание) гость праздника.

Педагогическая структура программы включает в себя смысловую ориентацию занятий и основные средства (для удобства осуществлено разделение на смысловые блоки I-IV, которым соответствуют одноименные блоки основных средств).

Смысловая ориентация программы.

I. Развивать у детей и их родителей умения и желание осваивать гимнастику. Развивать творческую инициативу учащихся в осуществлении игрового замысла программы. Подготовить и провести спортивно-игровой гимнастический праздник во II четверти. Содействовать творческому диалогу детей, педагогов и семьи. Строить их нравственные отношения и поддерживать духовные идеалы гимнастики.

II Активизировать у учащихся самостоятельный поиск простых и наиболее приемлемых для себя и своей семьи видов занятий. Учить правильно выбирать цели в самосовершенствовании и выполнять контроль своих достижений. Формировать личные вкусы детей в выборе движений,

основанные на особенностях их физических способностей.

III. Формировать школу гимнастических движений. Обучать базовым гимнастическим упражнениям и безопасности занятий. Развивать способность быстро осваивать технику гимнастических упражнений. Воспитывать потребность в освоении новых движений. Воспитывать интересы и простые умения организации здорового образа жизни своей семьи.

IV. Укреплять здоровье детей. Обучать учащихся наблюдать за своим организмом, чувствовать свое тело, знать свои слабые и сильные стороны. Воспитывать стремление к культуре и красоте своего тела и движений. Содействовать формированию жизнерадостности, оптимизма, повышенной работоспособности.

Основные средства программы.

I. Сюжетно-игровое содержание программы. Объединение детей и семьи в гимнастический клуб. Создание игровых групп (секций) в классе. Сочетание теоретической и практической подготовки детей. Творческие задания для игровых групп и семьи. Создание в классе «спортивной копилки для любознательных».

II. Беседы с детьми о значении различных видов гимнастики. Выбор детьми упражнений, заданий, групп общения. Составление детьми индивидуальных программ занятий гимнастикой на каникулах. Индивидуальные консультации с детьми и родителями. Поддержка и поощрение инициативы и самостоятельной работы детей и семьи.

III. Тренировочные программы. Упражнения-тесты. Игровые познавательные задания. Развивающие игры и комплексы. Составление детьми заповедей гимнаста. Составление и проведение детьми комплексов и комбинаций упражнений. Судейство комбинаций и игр. Серия заданий «Учи других и сам научись».

IV. Беседы с детьми о влиянии гимнастических упражнений на организм человека. Оздоровительные комплексы упражнений. Поиск привлекательных и полезных целей самостоятельных занятий. Сочетание приемов закаливания с гимнастическими упражнениями. Поощрение хорошего физического состояния детей.

Урок 1.

Тема: «Гимнастика для всех».

Задачи учителя: гимнастическое образование учащихся; вовлечь учащихся и их семьи в совместные занятия гимнастикой, развивать их интерес и потребность в гимнастике; разобрать с детьми сюжетно-игровой замысел и содержание программы на II четверть.

Игровое название урока: «Многоликая гимнастика».

Игровая цель детей: образовать в классе гимнастический клуб.

Содержание.

Беседа с детьми о гимнастике. «Гимнастика - это подлинная школа движений, важный и полезный способ развития тела, духа и ума. Появилась она еще в глубокой древности и использовалась в подготовке воинов, при

лечении больных, для бодрости и развлечения людей, для красивого спорта и соревнований. Истоки гимнастики в трех прекрасных видах спорта - спортивной гимнастике (вспомнить с учащимися названия гимнастических снарядов, которые находятся в школьном спортивном зале), художественной гимнастике (обсудить, с какими предметами занимаются гимнастки) и акробатике (какие акробатические упражнения умеют выполнять учащиеся). Современная гимнастика полна новизны, красоты и чудодействия. Кто слышал такие привлекательные названия как аэробика, шейпинг, фитнес? Гимнастику стали проводить даже в воде (гидроаэробика), и уж совсем чудеса - это гимнастика на снегу и лыжах - фристайл.

Гимнастика оказывает на человека разностороннее полезное влияние. Кто из вас хочет удивить друзей своей силой и смелостью? А участвовать в конкурсах красоты и соревнованиях? А легко преодолевать усталость в учебе и труде? Всего этого можно достичь с помощью гимнастики. Только нужно искать и выполнять свою гимнастику, помогающую развивать именно твои способности и отвечающую твоим интересам. А это значит - узнать, освоить и отобрать для себя полезные и сложные упражнения, интересные и важные сведения.

Для этого надо образовать в классе гимнастический клуб, членами его могли бы стать не только ученики, но и семьи, где хотят подружиться с гимнастикой и заниматься физическими упражнениями дома. Для начала важно придумать название гимнастическому клубу, эмблему и девиз. В этом могут принять участие все дети и родители. Их предложения и будут проходным тестом каждого ученика и семьи в наш клуб. Из всех поступивших вариантов названий клуба, эмблем и девизов вместе выберем наиболее подходящие. (Например, названия клуба: «Вверх ногами», «Равновесие», «Моя гимнастика» и пр.). Обычно у спортивных клубов своя спортивная форма. Члены клуба ею гордятся и с удовольствием ее носят. Поэтому будет еще одно задание для всех - разработать модель спортивной формы для занятий гимнастикой (например, для девочек - велосипедки и топики, для мальчиков - шорты и майки без рукавов; принадлежность к клубу можно просто обозначить наклейкой, нашивкой или повязкой). Все варианты рисунков будут представлены на выставке. А та семья, которая предложит наиболее приемлемый вариант, получит приз клуба.

В конце четверти в гимнастическом клубе состоится праздник, и будут приглашены друзья, родные, уважаемые гости и учителя.

Каждый человек может найти в гимнастике то, что он хочет. Только нужно точно знать, чего ты хочешь достичь. Задача учащихся II класса: в течение четверти каждому выбрать привлекательные цели и составить программу занятий гимнастикой на зимние каникулы.

Чего же можно достичь с помощью гимнастики? Улучшить осанку и стать красивее и стройнее. Подрасти и стать увереннее в себе. Сохранить хорошее зрение и улучшить работоспособность. Защитить себя от простуды и укрепить свой организм. Развить силу и выносливость, гибкость, быстроту и безупречную координацию движений.

А может быть, вы хотите научиться подтягиваться 10 раз или выполнять шпагат? При этом укрепить дружбу с одноклассниками, учителями, своей семьей?

Теперь каждому нужно искать, думать, советоваться в семье и определять свою цель.

В клубе будет несколько секций, в которые смогут объединиться любители какого-либо направления гимнастики. Например, секция «Сила мускулов и сила характера», «Секреты роста и здоровья», «Первая помощь и безопасность гимнастики», «Грация и осанка», «Закалка - сложно, но возможно» и т.д. Лидерами секций станут учащиеся и родители. Секция может продолжать свою работу в группе продленного дня. В каждой секции создается «спортивная копилка для любознательных» - стенная газета или устный журнал, книжка-раскладушка или тетрадь-дневничок.

А теперь угадайте: какое самое простое упражнение в гимнастике? Это - ходьба. Все люди умеют ходить. Но на самом деле ходить правильно и красиво не так-то просто. Проведем шуточный конкурс «Походка экстра класс!».

Все учащиеся - члены жюри образуют большой круг и садятся, скрестив ноги. Конкурсанты (по желанию) демонстрируют походку - проходят перед членами жюри по подиуму (по прямой линии в кругу). Каждого участника члены жюри оценивают определенным жестом: если походка понравилась, то члены жюри показывают большой палец согнутой в кулак кисти вверх, а если не понравилась - большой палец вниз. В каждой шутке есть намек. Многим второклассникам не помешает улучшить свою походку. А для этого нужно укрепить все мышцы тела, улучшить осанку, выполнять специальные упражнения, с которыми мы сейчас познакомимся».

Проверка осанки. Ходьба по кругу на носках, на пятках, мягким шагом, острым шагом. Танцевальные шаги, подскоки, подскоки с притопами, с хлопками.

Гимнасты отличаются координацией и сообразительностью. Проведем тест, который продемонстрирует эти качества. Класс делится на группы по три человека.

1-е задание - взяться за руки в тройках скрестно. Так как большинство учащихся обычно выполняют задание неправильно, объяснить основной «секрет» - каждый ученик свои руки не скрещивает, а наоборот разводит в стороны вниз. А затем средний берет за руки (дальние от него) со своими партнерами, а крайние берутся за руки впереди туловища среднего.

2-е задание - по первому сигналу учащиеся разбегаются по залу, по второму - встают в свои тройки, взявшись за руки скрестно.

3-е задание - выполнить в тройках подскоки.

Игра «По порядку, рассчитайтесь!». Учащиеся делятся на несколько команд, каждая строится в одну шеренгу по команде своего командира. В шеренгах производится расчет по порядку, и каждый запоминает свой порядковый номер. Учитель называет какой-нибудь порядковый номер. По этому сигналу названные номера оббегают свою шеренгу и становятся на свое

место.

«А еще очень важные для гимнаста качества — это трудолюбие, воля и честность перед самим собой. Раньше, чтобы проверить свою физическую подготовку, люди использовали очень простые средства; например, сильнейшим считался тот, кто поднимал самый тяжелый камень. Сейчас для определения своих физических способностей люди придумали упражнения-тесты».

Игровое задание «Из трех попыток». Учащиеся выбирают на каждой станции для себя в соответствии со своими возможностями и интересами од упражнение-тест. На выполнение дают три попытки, из которых нужно выбрать лучший результат и запомнить его или записать.

Экспресс-тест «Выбери сам». 1-я станция. Отжимания от пола, от гимнастической скамейки, от стены; подтягивание в висе; удержание виса на согнутых руках.

2-я станция. Прыжки со скакалкой. Прыжки через гимнастическую скамейку. Прыжки вверх из приседа.

3-я станция. Шпагаты. «Мост». Наклоны туловища сидя на полу или на гимнастической скамейке.

Домашнее задание. Обсудить участие семьи в гимнастическом клубе. Провести шуточный конкурс «Походка экстра класс».

Урок 2.

Тема: «Гимнастика для здоровья, красоты и ума».

Задачи учителя: привлечь внимание детей к разноплановым возможностям гимнастики; ознакомить учащихся с висом, рассказать о влиянии этого упражнения на организм; обучать детей танцевальной импровизации.

Игровое название урока: В здоровом теле - здоровый дух».

Игровая цель детей: придумать красивые и полезные танцевальные движения.

Содержание.

«О том, что гимнастика улучшает здоровье, известно всем. Мышечные нагрузки укрепляют сердце, легкие, кровеносные сосуды и другие органы. Если в организме есть какие-нибудь повреждения, то они быстрее исправляются. Можно смело сказать, что тот, кто занимается гимнастикой, возводит преграду болезням. Многих людей привлекает красота гимнастических упражнений. Иногда, даже трудно определить, спорт это или искусство. Но есть у гимнастики еще один секрет. Гимнастические упражнения так чудесно воздействуют на организм человека, что в головном мозгу образуются особые вещества, которые повышают мыслительные возможности, увеличивают умственную работоспособность, а значит, могут помочь членам нашего гимнастического клуба улучшить свои успехи в учебе».

Игровое упражнение «Стоп, хлопок, раз». Учащиеся идут в колонне. По сигналу «Стоп!» все останавливаются, на сигнал «Хлоп!» - подпрыгивают, а на сигнал «Раз!» - поворачиваются и идут в обратном направлении.

Ходьба на носках гимнастическим шагом. Бег в гимнастическом стиле с высоким подниманием коленей, с выносом прямых ног вперед, с захлестыванием голени назад.

Комплекс упражнений для повышения умственной работоспособности «Назло усталости»:

1. Ногу назад на носок, руки за голову.
2. Наклоны головы вправо и влево.
3. Круговые движения туловищем.
4. Поочередные махи согнутыми и прямыми ногами.
5. Полуприседы с выставлением ноги на пятку.
6. Прыжки: вправо, влево, три раза на месте.

Вопрос для учащихся: когда этот комплекс упражнений может очень пригодиться?

Акробатика.

1. Группировка в седе; лежа на спине; в приседе.
2. Перекаты вперед-назад в группировке из упора присев, из положения лежа на спине.
3. Игровое задание: в парах синхронный перекат назад из упора присев с возвращением в и.п.

Равновесие (на полу).

1. Учащиеся проверяют друг у друга правильную осанку.
2. В стойке на носках, руки в стороны — удержать равновесие. То же после поворота.
3. Ходьба на носках по прямой линии с предметом на голове.
4. Игра «Толчок силой в три пальца» (в парах), один учащийся принимает стойку на носках, руки в стороны. Другой пытается его столкнуть (чтобы он потерял равновесие) сначала одним пальцем, затем двумя пальцами и т.д. отрывистым несильным толчком в спину. Каждый определяет, какую силу толчка он выдержит.

Висы. Вис - очень важный элемент в гимнастике. С помощью этого упражнения можно укреплять мышцы рук и плечевого пояса, растягивать позвоночник, что очень полезно для осанки. Вис на гимнастической стенке (объяснение, показ и опробование). Удержание вися (10-20 сек.). Игровое задание «Чья заслуга?» (в парах): один ученик выполняет вис спиной к гимнастической стенке. Ему нужно выполнить поворот в вис лицом к гимнастической стенке. Ему помогает, поддерживая за ноги, партнер.

Игра «Дискоотека». Учащиеся в кругу выполняют произвольные танцевальные движения под современную музыку. Затем они по желанию выходят в круг и показывают отдельные движения, а все дети их повторяют.

Упражнения в чередовании расслабления и напряжения. Упражнения, как и люди, имеют свой характер, который придает движениям выразительность и красоту. Придумать и выполнить упражнения с разным характером: мягко, резко, ударно, плавно, строго и т.д.

Домашнее задание. Подготовить танцевальные движения для дискоотеки. Выполнять комплекс упражнений «Назло усталости».

Урок 3.

Тема: «Путь к гимнастике - осанка».

Задачи учителя: создать у детей прочное представление о правильном положении тела; обучить перекату назад в различные положения; развивать у детей двигательное творчество.

Игровое название урока: «Осанка - выправка - характер».

Игровая цель детей: выбрать упражнения для улучшения осанки.

Содержание.

«Настоящий гимнаст среди других спортсменов отличается стройной осанкой. Не зря говорят о гимнастическом стиле. Это сочетание красивой фигуры гимнаста с непринужденностью, точностью, мягкостью движений. Достичь такого - мечта многих. Все школьники знают, как важно иметь правильную осанку. Это не только внешняя красота, но и хорошее самочувствие, настроение, здоровье. Давайте сделаем красивую осанку визитной карточкой нашего гимнастического клуба. Пусть каждого ученика нашего класса можно будет узнать по правильной и грациозной осанке. А для этого в свою программу занятий гимнастикой на каникулах нужно включить упражнения для улучшения осанки».

Краткое сообщение представителей секции «Грация и осанка» о некоторых нарушениях осанки, примеры красивой осанки.

Проверка осанки.

Ходьба перекатным шагом, на носках, с ритмическими хлопками и притопами (например, 4 шага - 4 хлопка, стоя на месте). Подскоки.

Комплекс упражнений для формирования правильной осанки «Ах, осанка, - загляденье!».

Поднимание на носки, руки вверх.

Поочередное поднимание и опускание правого и левого плеча, стараясь коснуться им уха.

Отведение плеч назад. Ладони повернуть вперед; плечи вперед – ладони назад.

Поочередные повороты туловища вправо и влево с полуприседом. Руки на пояс.

Поочередны поднимания согнутой ноги с касанием коленом разноименного локтя.

Прыжки с поочередным выбрасыванием правой и левой ноги вперед.

Висы.

1. Игровое задание «Держать ноги»: в висе сильно сжать ноги и оттянуть носки.

2. Удерживать ногами мяч или другой предмет.

3. Партнер силой разводит сомкнутые ноги товарища, который выполняет вис.

Равновесие (на гимнастической скамейке).

1. Ходьба с носка, ходьба на носках, ходьба быстрым шагом.

2. Старт пловца.

3. Равновесие в стойке на носках, руки в стороны - держать.

Акробатика.

1. Перекаты вперед-назад из разных и.п.
2. Перекат назад с остановкой в конечном положении.
3. Перекат назад в стойку на лопатках с согнутыми ногами.
4. Стойка на лопатках с помощью партнера.

Игра «Фантазеры». Команды строятся в колонны. На расстоянии 20-30 м находится линия финиша. По сигналу первые в колоннах как можно быстрее должны достичь финишной линии, но бежать нельзя, можно перекатываться, кувыркаться, перемещаться на четвереньках, в приседе (кто как придумает). Кто первым достигнет финиша, тот получает 1 выигрышное очко.

Комплекс упражнений для растягивания мышц и расслабления «Йоги, на помощь!».

В седе, скрестив ноги:

1. Ладони сомкнуты над головой - покачивания.
2. Надавливание руками на колени.
3. Сведение и разведение лопаток.
4. Руки в стороны, слегка согнуты, ладони вверх, повороты головы

вправо и влево.

Домашнее задание. Проверить осанку у членов своей семьи. Выполнять упражнения для улучшения осанки и для повышения умственной работоспособности.

Урок 4.

Тема: «Организация и безопасность гимнастики».

Задачи учителя: воспитывать у детей безопасное поведение при занятиях гимнастикой, дисциплину, осмотрительность; ознакомить с техникой кувырка вперед, показать значение акробатических упражнений; обучать упражнениям для укрепления мышц глаз, формировать у детей заботливое отношение к себе.

Игровое название урока: «В гимнастике порядок строгий».

Игровая цель детей: составить заповеди гимнастического клуба.

Содержание. «В каждом деле свой порядок. Это особенно касается гимнастики. Может быть, потому, что движения в гимнастике очень сложные, точные, рассчитанные до мелочей. Нарушения дисциплины и порядка на уроке могут привести к травмам. Очень важно следить за своим самочувствием. Если гимнаст чувствует усталость или недомогание, занятия надо отложить. Лучше всего помогут обеспечить безопасность занятий внимательное и заботливое отношение к себе и к своим товарищам, а также умелое применение помощи и страховки при выполнении упражнений. Наша задача - составить заповеди гимнастического клуба и строго их выполнять (например, нельзя выполнять сложные упражнения, как бы они ни были привлекательны, без подготовки и без страховки; сначала включи в работу голову, потом тело и т.д.).

Ходьба острым шагом, мягким шагом. Подскоки с различными движениями рук.

Комплекс общеразвивающих упражнений «Разминка гимнаста».
Учащиеся вместе с учителем составляют и проводят этот комплекс.

Висы.

1. В висе поочередно сгибать и выпрямлять ноги.
2. Вис ноги врозь.
3. В висе упражнение: 1 - согнуть правую ногу; 2 - и.п.; 3-4 - повторить то же левой ногой; 5 - ноги врозь; 6 - и.п.; 7-8 - повторить счет 5-6. Повторить комбинацию еще раз. Выполнять синхронно по 2-6 человек.

Акробатика.

Упражнения акробатики являются не только сложными гимнастическими упражнениями, но и прекрасной подготовкой к самостраховке.

Самостраховкой должен владеть каждый человек, чтобы уметь самостоятельно выйти из опасного положения.) 1. Кувырок вперед: постановка рук, постановка головы, толчок ногами, кувырок вперед в упор присев. 2. Стойка на лопатках (с помощью).

Равновесие (на гимнастической скамейке).

1. Ходьба в разном темпе.
2. Упор присев.
3. Равновесие в стойке на носках, упор присев (повторить 2-3 раза слитно).

Игра «Ловкость или удача?». Нужно обойти «змейкой» поставленные в ряд кегли (ширина прохода между ними 30 см). Выигрывает тот, кто не собьет ни одной кегли. Проходить между кеглями сначала обычным шагом, затем с закрытыми глазами, затем выполнять прыжки на одной ноге, затем проползти на четвереньках или по-пластунски.

Комплекс упражнений для укрепления мышц глаз «Глаз-алмаз».

Глазам человека, как и всему организму, нужны физические упражнения. Они помогают сохранить зрение в хорошем состоянии.

1. Несколько раз посмотреть вниз и вверх. Повторить упражнение с закрытыми глазами.

2. То же вправо и влево.
3. Вращать глазами по кругу.
4. Посмотреть на кончик носа. Затем вдаль.
5. Моргать несколько раз подряд.
6. Медленно закрывать и открывать глаза.

Придумать одно или несколько подобных упражнений.

Домашнее задание. Провести в семье комплекс упражнений для укрепления мышц глаз. Выполнять разминку гимнаста. Подготовить специальные (самодельные) дипломы или наградные листы для поощрения учащихся.

Урок 5.

Тема: «Комплекс гимнастических упражнений».

Задачи учителя: обучать учащихся составлять комплекс упражнений; развивать умение сочетать гимнастические упражнения; активизировать

самостоятельные занятия гимнастикой в семье.

Игровое название урока: «Понимай движения».

Игровая цель детей: отметить самодельными дипломами самые интересные программы для самостоятельных занятий.

Содержание. «Чтобы разработать свою программу занятий гимнастикой на зимних каникулах, надо подобрать для себя несколько упражнений и правильно объединить их в комплекс. Обычно первые упражнения в комплексе не сложные. Они призваны «сообщить» всем мышцам тела, что сейчас начнется настоящая работа, и подготовить их к этой работе - это разминка. Затем следуют основные упражнения программы, например упражнения для развития силы мышц. И заканчивает комплекс заминка. Кто может рассказать, что это такое?»

Поощрительная проверка замыслов индивидуальных программ занятий гимнастикой на зимних каникулах. Награждение за лучшие программы специальными дипломами.

Ходьба приставными шагами в сочетании с хлопками, притопами (например, два приставных шага - четыре хлопка, стоя на месте). Шаги галопа.

Комплекс общеразвивающих упражнений. Проведение разминки гимнаста учащимися совместно с учителем.

Висы.

1. Вис с провисанием туловища в грудино-ключичных суставах. Не сгибая рук, поднять туловище в этих суставах, затем опустить.

2. Удержание вися: согнув ноги; ноги врозь.

3. Отведение ног назад в вися лицом к гимнастической стенке.

Акробатика.

1. Кувырок вперед в упор присев.

2. Кувырок вперед в упор присев - перекат назад - перекат вперед в упор присев.

3. Стойка на лопатках.

4. Кувырок вперед в упор присев - перекат назад в стойку на лопатках.

Равновесие (на рейке гимнастической скамейки).

1. Ходьба руки в стороны.

2. Равновесие в стойке на носках руки в стороны.

3. Старт пловца.

4. Соскок из старта пловца.

Игра «Салки в вися». По сигналу играющие начинают бегать по площадке, увертываясь от салки. Не разрешается салить игрока, который примет положение вися.

Комплекс упражнений для растягивания и расслабления «Что за чудо этот стретчинг!» (удерживать принятую позу).

1. Лежа на животе, согнуть ногу в колене и с помощью рук попытаться коснуться пяткой ягодицы.

2. И.п. - о.с, поднять руки вверх, затем согнуть их и пальцами скрещенных рук попытаться коснуться лопаток.

3. В седе, взяться руками за стопы.

4. Лежа на животе. Поднять туловище.

Домашнее задание. Провести в семье упражнения стретчинга. Выполнять разминку гимнаста.

Урок 6.

Тема: «Гимнастика с закаливанием».

Задачи учителя: обучать закаливанию на занятиях гимнастикой; осваивать с детьми поточный способ выполнения общеразвивающих упражнений, развивать выносливость; акцентировать внимание детей на сохранении правильной осанки при выполнении упражнений.

Игровое название урока: «Наука босых ног».

Игровая цель детей: выбрать для себя приемы закаливания.

Содержание. «Приближаются холода. Стоит подумать, как уберечься от простудных заболеваний. Всем давно известно, что лучшая защита организма - закаливание. Еще в Спарте дети воспитывались в суровых спартанских условиях: ходили круглый год босиком, в легкой одежде и купались в холодной воде. Гимнастические упражнения прекрасно сочетаются с закаливанием. Например, многие любят ходить и выполнять упражнения босиком. А на поверхности стопы имеются особые точки, которые связаны со слизистой оболочкой дыхательных путей. Если постепенно начать выполнять дома упражнения босиком (сначала можно в носках) и обязательно с открытой форточкой, то это будет хорошей подготовкой к лыжному сезону». (Сообщение представителей секции «Закалка - сложно, но возможно» о приемах закаливания, интересных примерах с закаливанием.)

Ходьба пружинящим шагом, с высоким подниманием прямых ног. Шаги галопа в сочетании с ходьбой, притопами, подскоками, другими танцевальными движениями (например, 4 шага галопа с правой - на 4 счета «ковырялочка» правой ногой; то же с левой).

1-я часть комплекса аэробики (общеразвивающие упражнения под современную музыку поточным способом в положении стоя).

Висы. 1. Вис на согнутых руках с помощью.

Удержание вися на согнутых руках с помощью.

В вися на снарядах массового типа простейшие движения ногами и туловищем.

Акробатика. Комбинация: стойка руки вверх - упор присев - кувырок вперед - перекаат назад в стойку на лопатках - перекаатом вперед встать.

Равновесие (на рейке гимнастической скамейки).

1. Вход на скамейку - равновесие в стойке на носках, руки в стороны.

2. Ходьба, руки в стороны.

3. Стойка на носках, руки в стороны - упор присев - равновесие в стойке на носках, руки в стороны.

4. Старт пловца - соскок прогнувшись.

Игра «Правильное решение». Участники каждой команды строятся в колонну. Играющие по очереди передвигаются с предметом на голове до

определенной отметки, сохраняя равновесие и, возвращаясь назад, передают предмет следующему игроку.

Комплекс упражнений для укрепления мышц горла и шеи «Щит от простуды» (придумать название для каждого упражнения):

1. Поцокать языком в разном темпе.
2. Изобразить карканье вороны, широко раскрывая рот и не раскрывая рта.
3. Изобразить зевоту с открытым ртом и с закрытым ртом.
4. Рассмешить друг друга заразительным смехом: хи-хи-хи, ха-ха-ха, хо-хо-хо и пр.

Домашнее задание. Рассказать в семье о значении закаливания, проводить закаливающие процедуры.

Урок 7.

Тема: «Сила и смелость».

Задачи учителя: обучать детей развитию силы; отрабатывать комбинации гимнастических упражнений; развивать умения проводить гимнастические упражнения, воспитывать ответственность детей.

Игровое название урока: «Сила прибавляет смелости».

Игровая цель детей: выбрать упражнения, развивающие силу, для всех членов семьи.

Содержание. «И мальчикам, и девочкам всегда лучше иметь сильные мышцы, чем слабые. Если мышцы не укреплять, они становятся вялыми. И это может привести к различным болезням. Сильный человек не только красивый и здоровый, но и, как правило, смелый. Сила помогает ему активно вести себя в сложных, рискованных ситуациях, защищать слабых. Сегодня на уроке мы выполним упражнения, которые требуют проявления и силы, и смелости, подберем упражнения для всех, кто хочет быть сильным».

Ходьба гимнастическим шагом с различным положением рук. Шаги галопа: два с правой ноги, два с левой. Подскоки в сочетании с бегом.

2-я и 3-я части комплекса аэробики (в партере) и заминка.

Висы на канате.

1. Вис.
2. Раскачивание в виси.
3. Из вися стоя на полу ноги врозь, подтягиваясь и опираясь пятками о пол - вис лежа на согнутых руках.
4. В виси захват ногами.

Акробатика. Отработка отдельных элементов и всей комбинации в целом.

Равновесие. Комбинация на рейке гимнастической скамейки: вход на скамейку - равновесие в стойке на носках, руки в стороны - ходьба, руки в стороны до середины скамейки - стойка на носках, руки в стороны - упор присев - равновесие в стойке на носках, руки в стороны - ходьба до конца скамейки - старт пловца - соскок прогнувшись.

Упражнения для развития силы «Учи других и сам научишься». Комплекс готовят и проводят представители секции «Сила мускулов и сила

характера». Это может быть комплекс упражнений без предметов или с предметами, например, с гантелями или с мягкими гантелями (пластиковыми бутылками с водой), или с резиновым бинтом и т.д.

Игра «Музыкальная ловушка». Учащиеся образуют внутренний и внешний круги. По сигналу под музыкальное сопровождение учащиеся, стоящие во внутреннем круге, взявшись за руки, выполняют подскоки, а стоящие в наружном круге выполняют подскоки руки на пояс, в другую сторону. По сигналу (музыка меняется) участники из внутреннего круга останавливаются и поднимают руки вверх, а игроки, стоящие снаружи, пробегают под руками внутрь круга и выбегают из него. На следующий сигнал (музыка прекращается) игроки внутреннего круга приседают и опускают руки вниз. Те, кто оказался внутри круга, становятся во внутренний круг.

Домашнее задание. Рассказать в семье, почему лучше быть сильным, чем слабым, выполнять упражнения для развития силы.

Урок 8.

Тема: «Выносливость и трудолюбие».

Задачи учителя: обучать детей развитию выносливости; формировать умение находить и исправлять ошибки в упражнениях; развивать ритмичные, музыкальные движения детей.

Игровое название урока: «Не страшна нам усталость любая».

Игровая цель детей: освоить комплекс аэробики для развития выносливости.

Содержание. «Самое ценное для здоровья физическое качество - это выносливость. Какой бы здоровый образ жизни человек ни вел, без хорошо развитой выносливости он никогда по-настоящему не будет здоров. Чем выносливее человек, тем сильнее у него сердце, тем больше работы он может выполнить и не устать. Более выносливый человек всегда имеет преимущества. Как правило, выносливые люди трудолюбивы и терпеливы. Можно легко проверить свою выносливость. Нужно подняться на 4-й этаж в нормальном темпе, но без остановок. И если это восхождение не вызовет никаких затруднений, значит, с выносливостью все в порядке. Одно из лучших средств для развития выносливости - это аэробика. Музыка увлекает человека, и он даже не замечает, сколько протанцует километров».

Комплекс упражнений аэробики.

Висы на канате.

1. Вис ноги врозь.
- 2 Вис с согнутыми ногами.
3. Вис на согнутых руках с помощью партнера.
4. Из вися стоя лазание по канату произвольным способом.

Акробатика.

Равновесия. Выполнить комбинацию с помощью личного тренера (одного или нескольких учеников назначают личным тренером, их задача - определить и исправить ошибки занимающегося).

Игра «Ритмическая эстафета». Учащиеся в командах строятся в

колонны по два. Игроки каждой пары берутся за руки. По сигналу первые пары выполняют под музыку шаг галопа в сторону до условленного места, возвращаются тем же шагом назад и проскакивают в воротца, образованные соединенными руками игроков в команде. Вернувшаяся пара останавливается в конце своей колонны. Затем в игру вступает следующая пара. Выигрывает та команда, которая первая выполнит задание.

Домашнее задание. Рассказать в семье о выносливости человека, провести тест на выносливость, выполнять упражнения аэробики.

Урок 9.

Тема: «Гибкость, пластичность, самообладание».

Задачи учителя: обучать детей развитию гибкости; формировать умения детей в лазании; развивать доброжелательные, дружеские отношения между детьми.

Игровое название урока: «Гибкое тело и гибкий ум».

Игровая цель детей: не терять самообладания при удачах и неудачах в соревнованиях.

Содержание. «Гибкость обеспечивает человеку легкость движений, устраняет скованность. Гибкий человек кажется выше и стройнее. Люди, у которых эластичные мышцы и суставы, меньше подвержены повреждениям тела. Гимнастика отлично помогает развивать не только пластичность мышц и суставов, но и пластичность нервной системы. Очень важно для каждого человека сохранять самоконтроль в любой обстановке, особенно в напряженных ситуациях, не падать духом при неудачах».

Аэробика. Отработка комплекса для выступлений.

Висы на канате.

1. В висе удержание различных положений ног: ноги врозь; одна нога согнута; ноги согнуты; вис на одной руке, стоя на канате.

2. Из вися стоя лазание по канату до определенной отметки.

Акробатика. Несколько учащихся назначают судьями. Они оценивают выполнение комбинаций по пятибалльной шкале или условными обозначениями, например, «шквал аплодисментов» - очень хорошо, «бурные аплодисменты» - хорошо, «непродолжительные аплодисменты» - не очень хорошо.

Равновесие. Подготовка комбинации для выступления.

Упражнения для развития гибкости «Учи других и сам научишься».

Комплекс упражнений готовят и проводят представители одной из секций гимнастического клуба.

Игра-эстафета «Преодолей гимнастическую полосу препятствий».

Участники каждой команды по очереди преодолевают полосу препятствий. На полосе работает судейская бригада. Затем гимнасты и судьи меняются ролями.

Домашнее задание. Рассказать в семье о значении гибкости, определить, кто самый гибкий.

Урок 10.

Тема: «Координация, быстрота и собранность».

Задачи учителя: обучать детей развитию координации и быстроты; формировать умения красиво выполнять гимнастические упражнения; воспитывать собранность, умения показательных выступлений.

Игровое название урока: «Соберись и выполни».

Игровая цель детей: выполнить гимнастические комбинации правильно и красиво.

Содержание. «Каждый человек может управлять собой, своим телом, своими движениями. Это называется ловкостью или более сложным словом - координацией. Неловкие люди себя стыдятся, а ловкие гордятся тем, как умело они управляют своим телом. Чем лучше у человека развита ловкость, тем легче ему овладевать новыми движениями и приспособлять их к своей жизни. Все уже успели убедиться, что гимнастика прекрасно развивает чувство ритма, равновесие, быстроту реакции, собранность».

Комплекс аэробики.

Висы на канате.

1. Раскачивание в вися согнув ноги.
2. Удержание вися на согнутых руках с помощью партнера.
3. Из вися стоя на канате лазание произвольным способом на максимально возможную для себя высоту.

Акробатика. Подготовка показательного выступления для заключительного урока. (Поточное или синхронное выполнение комбинации.)

Равновесие. Выполнение комбинации на оценку.

Игра «Танцевальная змейка». Три команды строятся в колонны по одному, каждая «змейка» получает какую-либо песню и определенный танцевальный шаг.

Например: 1-я змейка - песня «Кузнечик» и острый шаг, 2-я змейка - песня «Улыбка» и подскоки, 3-я змейка - песня «Зайка моя» и мягкий шаг.

Сначала учащиеся тренируются петь вместе песню и выполнять под нее танцевальный шаг. Учитель называет номер змейки. Команда начинает двигаться змейкой в разных направлениях под свою песню и своим танцевальным шагом, извиваясь по площадке. Затем учитель называет номер другой змейки. Первая змейка останавливается, а названная также извивается по площадке. Затем учитель называет следующую змейку. Когда все змейки будут перепутаны между собой, учитель дает сигнал, по которому каждая змейка должна занять свое первоначальное положение.

Домашнее задание. Рассказать в семье о ловкости и собранности. Отрабатывать упражнения для выступлений на спортивном празднике.

Урок 11.

Тема: «Самоконтроль в гимнастике».

Задачи учителя: обучать детей самоконтролю, формировать умения использовать его для самостоятельных занятий; воспитывать интерес к своей физической подготовленности; учить детей взаимопониманию, умению приходить к общему решению.

Игровое название урока: «Познай в себе гимнаста».

Игровая цель детей: установить свои рекорды в гимнастических упражнениях.

Содержание. «Каждому спортсмену полезно и интересно знать, каких результатов он достиг, выполнив свою программу занятий. Для этого используют упражнения-тесты. Можно сравнить свои результаты с результатами других спортсменов, и получатся настоящие соревнования. А можно сравнивать их со своими же предыдущими результатами, и получится своего рода соревнование с самим собой. Сегодня все выполняют упражнения-тесты, которые сами выбрали для себя в начале четверти, и каждый сможет увидеть свои достижения».

Комплекс аэробики.

Упражнения-тесты «Из трех попыток» (см. урок 1). Обсуждение результатов тестирования и консультации по разработке и оформлению индивидуальной программы занятий гимнастикой на зимних каникулах.

Игры по выбору детей.

Обсуждение и репетиция программы спортивно-игрового праздника.

Домашнее задание. Подготовиться к спортивно-игровому празднику. Оформить свою программу занятий гимнастикой на зимних каникулах (в произвольной форме, можно на одной страничке).

Урок 12.

Тема: «Спортивно-игровой праздник».

Задачи учителя: воспитывать у детей интерес к совместным занятиям гимнастикой, к спортивным праздникам; развивать представления детей о значении гимнастики в жизни человека; отметить и поощрить успехи и достижения детей.

Игровое название урока: «Чудеса на гимнастическом помосте».

Игровая цель детей: показать свои достижения в гимнастике.

Содержание. Учащиеся строятся по секциям. Учитель говорит о том, что нет людей, равнодушных к гимнастике. Гимнастика - это спорт для всех. Одни занимаются гимнастикой сами. Другие любят красоту и виртуозность мастерства спортсменов. В нашем гимнастическом клубе мы учились использовать гимнастические упражнения для создания красоты собственного тела и для развития своих физических способностей и характера, для понимания друг друга и укрепления дружбы. Много приятных минут испытали те, кто полюбил гимнастику. Ведь она дала возможность почувствовать свое тело, убедиться в том, что оно послушно вашей воле, готово к активным действиям. Каждый открыл для себя свою гимнастику.

Представление секций гимнастического клуба в произвольной форме (например, демонстрация информационных материалов, реклама гимнастики, показательные выступления спортсменов или учащихся класса и пр.).

Учитель поощрительно оценивает визитные карточки каждой секции клуба все выступления показали, что гимнастика - это красота и сложность, сила и грация. И это сейчас продемонстрируют учащиеся всего класса.

Комплекс аэробики.

Демонстрация правильной осанки и походки.

Гимнастическая полоса препятствий.

Эстафета с гимнастическими предметами.

Комплекс упражнений «В гостях у йогов».

Учитель подводит итог урока и говорит о том, что занятия в гимнастическом клубе сделали два маленьких чуда: во-первых, учащиеся II класса стали красивыми и ловкими, сильными и смелыми; во-вторых, в классе улучшились взаимоотношения между учащимися, укрепилась дружба между детьми и родителями. Гость праздника знакомится с индивидуальными программами детей, подписывает их (заранее) и поощрительно оценивает.

Учитель желает успешного выполнения своей программы занятий гимнастикой на каникулах всем ученикам и надеется, что все получат от этих занятий радость и отменное здоровье.