

**ИЗ ЦИКЛА ЗАНЯТИЙ**

**ПО ПРОГРАММЕ**

**« СОПРЯЖЕННОЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЕ  
РАЗВИТИЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА  
УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ»**

## СЦЕНАРИЙ

Занятия, направленного на развитие межличностных отношений в  
3 «А» классе МОУ лицея №26 г. Подольска.

Дата проведения 12.12.2011г.

Учитель физической культуры Мысливцева Т.М.

**Цель :** научить детей воздействовать на свое настроение с помощью физических упражнений.

**Вводная часть** (4 мин.) Беседа о связи между выполнением физических упражнений и изменением состояния человека : бег и прыжки, игры (в том числе под музыку) – повышают настроение человека, тонус его организма, а дыхательные и упражнения на расслабление – успокаивают человека ( показать позы и движениями человека жизнерадостного и спокойного )

**Разминка** ( 5 мин. )

1. Ходьба с заданием « Упражнения на внимание» ( 2 мин. )

- Зайчики! – Дети прыгают, имитируя движения зайцев;

- Аист! – Прыжки на одной ноге;

- Лягушка! – Прыжки на двух ногах.

Эта игра дисциплинирует активных и взрывных детей и заинтересовывает замкнутых и зависимых детей.

2. Бег до 3 мин. с выполнением упражнений легкоатлетического характера. Ходьба.

3. ОРУ ( 7 мин. )

а) дыхательные упражнения :

На 4 счета-глубокий вдох, на 4 счета-медленный выдох ( «спущенный мяч» ); на 2 счета-резкий глубокий вдох, на 4 счета-медленный глубокий выдох; на 4 счета-глубокий вдох ( всей грудью ), на 2 счета – резкий выдох ( животом ).



б) этюд « Школа мяча» ( имитация выполнения изученных ранее упражнений с малыми мячами )

40 – 50 сек.

Этот этюд позволяет детям творчески раскрыть свои двигательные умения и навыки, приобретенные ранее, что положительно сказывается на настроении детей и отношении их к занятиям физической культурой.

в) упражнения в парах (число повторений – 8 раз ).

1)И.П.-руки согнуты в локтях,взяться за руки, попеременные движения руками вперед и назад с сопротивлением;

2)И.П.-руки на плечах партнера, наклоны вперед;

3)И.П.-стоя спиной друг к другу; руки, согнутые в локтях,сцеплены с руками партнера; на 2 счета – медленное приседание синхронно с партнером; на 2 счета – и.п.

4)дыхательные упражнения.

Упражнения в парах дисциплинируют детей, способствуют развитию их общительности коммуникативности, в то же время эмоциональная насыщенность этих упражнений в сочетании с дыхательными упражнениями и упражнениями на расслабление способствует уравновешиванию процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга ребенка, что положительно сказывается на его поведении и развитии.

**Основная часть (21 мин.)**

1.Подвижная игра «Бабочки и стрекозы» (развивает скоростно-силовые качества и координационные способности, быстроту реакции, сосредоточенность внимания.)

2.Дыхательные упражнения.

3.Эстафеты (участвуют 3 команды):



- а) пройти по гимнастической скамейке, обежать змейкой набивные мячи;
- б) провести «дриблингом»(ударами об пол) мяч по прямому направлению и огибая предметы;
- в) пролезть в обруч, прыгать из обруча в обруч на двух ногах.

Эстафеты помогают детям учиться организованности, коммуникабельности, взаимопомощи при положительном эмоциональном настрое, а также способствуют выработке терпения и внимательности, развивают скоростно-силовые качества, а также ловкость и координацию движений.

Активным детям следует предлагать места в начале или в конце колонны, а в середину ставить детей замкнутого или зависимого типа личности (чтобы не травмировать их неудачей в начале или в конце эстафеты, в середине это менее заметно); взрывным же детям лучше играть в начале колонны в эстафете, так как они очень беспокойны в ситуации ожидания.

#### 4.Этюд «Игры в воде» (этюд на выражение удовольствия и радости).

Этот этюд помогает забыть некоторые неудачи в эстафетах и способствует улучшению эмоционального состояния учащихся.

#### **Заключительная часть (3 мин.)**

Построение. Дыхательные упражнения. Глазодвигательные упражнения (1 мин.): посмотреть вправо, влево,вверх, вниз. Подведение итогов.

Домашнее задание: ежедневно выполнять те упражнения, которые были трудными для учащихся.

Заключительная часть, в том числе построение и дыхательные упражнения способствуют снятию излишнего эмоционального напряжения учащихся, а упражнения для глаз дисциплинируют учащихся и повышают уровень их внимания.

Общее время занятия: 40 мин.

Инвентарь: 3 гимнастические скамейки, набивные мячи, 3 баскетбольные мяча.

**Разработка цикла**  
**«Организация занятий по развитию коммуникативных**  
**способностей на уроках физической культуры»**

**Тема 1.** «Этюды на моделирование спортивных специальностей»

**Тема 2.** «Мини- баскетбол со сменой игровых условий и амплуа»

**Тема 3.** «Игры на развитие коммуникативных и организаторских способностей»



Разработка цикла «Организация занятий по развитию коммуникативных способностей на уроках физической культуры».

Открытый урок по физической культуре

в 3 «А» классе 14.12.2011г.

**Тема 1. «Этюды на моделирование спортивных специальностей».**

Цель: совершенствовать координацию движений, развивать глазомер и ловкость.

Инвентарь: детские мячи, баскетбольные мячи, волейбольный мяч.

**Вводная часть** (4 мин.) Беседа об игровых видах спорта: теннисе, настольном теннисе, баскетболе.

**Разминка** (3мин.) Этюды на демонстрацию игры в теннис, настольный теннис. Бросок в кольцо в мини- баскетболе.

**ОРУ с малыми мячами** (7 мин.).

1.Броски и ловля мяча (8-10 раз).

2.То же с хлопками.

3.Перебрасывание мяча из одной руки в другую.

4.То же с ударом об пол.

5.То же с махом ногой.

6.Ведение мяча на месте с поворотами направо - левой рукой, налево - правой рукой.

7.Броски мяча вверх с одновременным приседанием и ловля мяча стоя.

8.Дыхательные упражнения 3-4 раза.



**Основная часть (23 мин.).** Ведение баскетбольного мяча и броски в кольцо. Подвижная игра «Перестрелка».

**Заключительная часть (3 мин.)** Дыхательные упражнения. Игра на внимание. (То же для домашнего задания).

## **Тема 2. «Мини-баскетбол со сменой игровых условий и амплуа».**

Открытый урок по физической культуре в 3 «А» классе 19.12.2011г.

**Цель:** способствовать развитию дружеских отношений между игроками, воспитывать  
· корректность поведения в игре, развивать скоростно-силовые качества.

Инвентарь: детские мячи, баскетбольные мячи.

**Вводная часть (4 мин.).** Учитель спрашивает детей о домашнем задании, напоминает правила игры в мини-баскетбол, отмечая, что в игре дети учатся общаться друг с другом, создают хорошее настроение, овладевают умением управлять самим собой.

**Разминка (6 мин.).** Игра «Бабочки и стрекозы». Упражнения на напряжение и расслабление мышц «Насос и мяч».

**ОРУ с мячом(7 мин., Тема 1).**

**Основная часть (21 мин.).**

Учащиеся делятся на команды по 5 чел.( от 2 до 4 команд ) в зависимости от количества детей.

Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам; тайм не более 5 мин. После каждого тайма меняются амплуа игроков.

**Заключительная часть (2 мин.).** Упражнения на расслабление.

**Домашнее задание:** выполнить эти же упражнения.

## **Тема 3. «Игры на развитие коммуникативных и организаторских способностей».**

Открытый урок по физической культуре в 3 «А» классе 21.12.2011г.



**Цель:** развивать умение детей действовать в неординарных ситуациях, требующих принятия самостоятельных решений; поддерживать дружеские отношения в сложных условиях игры.

**Инвентарь:** баскетбольные мячи, волейбольный мяч.

**Вводная часть (4 мин.).** Беседа о значении умения управлять своим поведением в современной жизни; о роли организаторских качеств. Развитию этих качеств помогают многие подвижные и спортивные игры.

**Разминка (5 мин.).** Парные упражнения в движении с баскетбольными мячами: ведение мяча в шаге, бегом, приставными шагами правым и левым боком вперед, спиной вперед (правой и левой рукой).

**ОРУ (6 мин.)** Упражнения с баскетбольными мячами в парах:

1. Передача и прием мяча двумя руками от груди на месте и в движении.

2. Передача и ловля мяча после удара об пол.

3. Прыжки на двух ногах, держа мяч между ногами.

**Основная часть (21 мин.)** Подвижные игры со сменой игровых амплуа. «Перестрелка». «Мяч капитану».

**Заключительная часть (4 мин).** Дыхательные упражнения. Игра на внимание.

**Домашнее задание:** придумать примеры подвижных и спортивных игр, развивающих организаторские способности. Объяснить, почему.