**Тема:** «Гимнастика – упражнения в равновесии»

**ПЛАН – КОНСПЕКТ**

УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ПО РАЗДЕЛУ «Гимнастика»

для учащихся II класса

**Тема урока:** Гимнастические Упражнения в равновесии.

**Цели урока**:

1. Формирование практических умений.

2. Систематизировать знания по данной теме.

3. Совершенствовать технику выполнения упражнений на равновесие

**Задачи урока:**

***Образовательные задачи:***

1. Закрепить технику выполнения упражнений в равновесии на скамейке.
2. Закрепить технику игры «Два барана на мосту», «Змейка».

***Оздоровительные задачи:***

1. Развивать скоростно – силовые качества.
2. Развивать координационные способности.

***Воспитательные задачи:***

1. Воспитывать бережное отношение к спортивному инвентарю.
2. Воспитывать умение выполнять коллективные действия.

*Место проведения занятия:* спортивный зал

*Необходимый инвентарь:* конусы, гимнастические скамейки,

обручи, гимнастические маты, палки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Задачи урока* | *Содержание урока* | *Дозировка* | *Организационно – методические указания* |
| Организовать и настроить учащихся на работу на уроке  Содействовать развитию  правильной осанки  Развивать дыхат. систему.  Повторить технику передвижений с заданием  Развивать скоростно-силовые качества  Развивать внимание и быстроту двигат. реакции  Восстановить дыхател. системы  Развивать внимание и быстроту двигат. реакции  Совершенствовать технику строевых приемов и команд | I. Подготовительная часть.  **1. Построение. Приветствие. Сообщение задач урока.**  **2. Движение в обход по залу с**  **выполнением заданий:**  *а) на носках, руки вверх*  *б )на пятках, руки на поясе*  *в) на внутреннем своде стопы*  *г) на внешнем своде стопы*  *д) перекатом с пятки на носок*    **3. Бег**  **4. Передвижения с заданием**  *а) пристанным шагом правым (левым) боком, руки в стороны*  *в) бег с захлестом голени назад*  *г) бег с высоким подниманием бедра*  *д) прыжки на правой (левой) ноге*  *е) прыжки на двух ногах из стороны в стороны*  *ж) ходьба «гусиным» шагом, руки на поясе*  *з) прыжки с захлестом голени назад*  **5. Бег с заданием**  - на носках  - на пятках  - «Змейкой»  **6. Ходьба. Ходьба с заданием.**  *а)1 свисток – хлопок в ладоши,*  *2 свистка – 2 хлопка в ладоши*  *б)1 свисток – 2 хлопка в ладоши, 2 свистка – поворот на 360*  **7. Перестроение из колонны**  **по одному в колонну по два**  **поворотом в движении**  **Выполнение команд:**  **- «**На месте – стой!»  - Повороты Напра-во! Нале-во! Кругом!  - Размыкание на вытянутые руки в стороны. | 8 мин.  30 сек  ½ круга  ½ круга  ½ круга  ½ круга  ½ круга  1 круг  по ½ круга  ½ круга  ½ круга  10 м +10 м  1 диагональ  1 диагональ  1 диагональ  ½ круга  ½ круга  1 раз  4 - 6 раз  4 – 6 раз  1 раз  по 2 раза  1 раз | Краткий инструктаж по ТБ  Обратить особое внимание на форму учащихся и умение находить свое место в строю  Обратить внимание на четкое исполнение упр-ний  при вып. упр-ний *«а» - «д»* следить за осанкой  Подъем на носки с максимальной высотой  Следить за дыханием  Обратить особое внимание на четкое и быстрое исполнение команд  Упр-ния *«в», «г»* выполнять в максимально быстром темпе  Упражнения *«е» - «з»* выполнять по прямой линии вдоль зала  Самостоятельное выполнение дыхательных упражнений  Обратить внимание на четкое исполнение команды.  Дистанция два шага.  Обратить внимание на четкое исполнение строевых приемов и команд |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Задачи урока* | *Содержание урока* | *Дозировка* | *Организационно – методические указания* |
| 1) Содействовать развитию правильной осанки  2) Развивать подвижность шейного отдела  3) Развивать подвижность локтевых суставов  4) Развивать подвижность плечевого сустава  5) Развивать подвижность позвоночного столба  6) Развивать подвижность позвон. столба в переднее– задней плоскости  7) Развивать мышцы туловища в боковой плоскости  7) Развивать подвижность позвон. столба в  9-10) Развивать эластичность мышц плечевого пояса | **8. Общеразвивающие**  **упражнения**  *1) И.П. – О.С.*  *1 – руки вперед; 2 – в стороны;*  *3 – вверх, подняться на носки;*  *4 – И.П.*  *2) И.П. – О.С.*  *1 – 4 круговые движения головой вправо (влево)*  *И.П. – стойка, руки в стороны*  *1 – 4 круговые движения предплечьями внутрь (наружу)*  *И.П. - стойка, руки вверх*  *1 – 4 круговые движения руками вперед (назад)*  *И.П. – стойка, руки перед грудью, согнуты в локтях*  *1 – поворот туловища вправо,*  *2- И.П.; 3 – 4 то же в другую сторону*  *И.П. – стойка ноги врозь, руки на поясе*  *1 – наклон к правой; 2 – наклон;*  *3 – наклон к левой; 4 – И.П.*  *И.П. – то же*  *1 – 3 наклон влево, правая рука вверх, 4 – И.П.; 5 – 8 то же в другую сторону*  *8) И.П. – стойка ноги врозь, руки за головой*  *1 – 4 круговые движения туловищем в правую (левую) сторону*  *9) И.П. – широкая стойка*  *Упражнение «Мельница»*  *10) И.П. – стойка ноги врозь, руки сзади в замок*  *1 – 3 наклон вперед, руки вверх,*  *4- И.П.* | 4 раза  4 раза  6 – 8 раз  6 – 8 раз  4 раза  4 раз  4 раза  4 раза в каждую сторону  10 – 12 раз  6 – 8 раз | Обещеразвивающие упражнения выполнять на месте  Следить за осанкой  Упражнения выполнять с максимальной амплитудой  Положение рук четко в стороны. Упражнение выполнять в max быстром темпе  Руки в локтевых суставах не сгибать  Ноги в коленных суставах не сгибать. Каждый следующий поворот выполнять с увеличением амплитуды  Ладонями касаться пола  Ноги в коленных суставах не сгибать.  Рукой максимально потянуться в сторону наклона  Амплитуду движений постепенно и постоянно увеличивать  Руки прямые. Четко в стороны.  Ноги в коленных суставах не сгибать. Стараться руками коснуться пола. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Задачи урока* | *Содержание урока* | *Дозировка* | *Организационно – методические указания* |
| 11) Подготовить мышцы ног коленные суставы к основной части  12) Развивать силу мышц ног  13) Развивать силу мышц ног  14) Развивать силу мышц ног, рук и плечевого пояса  15) Развивать эластичность мышц ног  16) Развивать эластичность мышц ног задней поверхности бедра  Совершен. технику строевых приемов | *11) И.П. – стойка, руки на коленях*  *1 – 4 круговые движения в коленных суставах вправо (влево)*  *12) И.П. – стойка, руки на пояс*  *1 – присед, руки вперед; 2 – И.П.*  *3 – присед, руки в стороны,*  *4 – И.П.*  *13) И.П. – присед на правой ноге, левая в сторону, руки вперед*  *1 – 2 смещение центра тяжести на левую ногу; 3 -4 то же в другую сторону*  *14) И.П. – О.С.*  *1 – упор присев; 2 – упор лежа;*  *3 – упор присев; 4 – И.П.*  *15) И.П. – стойка ноги врозь, руки вперед в стороны*  *1 – махом правой ноги коснуться левой ладони; 2 – И.П.;*  *3 – махом левой ноги коснуться правой ладони; 4 – И.П.*  *16) И.П. – стойка, руки вверх*  *1 – наклон вперед; 2 – 4 переставляя руки, принять упор лежа; 5 – 7 переставляя руки, положение наклона; 8 – И.П.*  **9. Построение в две колонны.** | 6 – 8 раз  6 раз  4-6 раз  6-8 раз  6 раз каждой ногой  4 раза  1 раз | Руками оказывать сопротивление на колени при выполнении упражнения  Выполнять в максимально быстром темпе. Следить за осанкой.  Следить за осанкой.  Четкое исполнение под счет. Стопы не отрывать от пола и не двигать.  Четкое исполнение под счет. Постепенно увеличивать темп.  Следить за осанкой. Мах выполнять прямой ногой с постепенно увеличивающейся амплитудой.  Выполнять четко под счет.  Обратить внимание на четкое исполнение команд |
| Закрепить технику ходьбы по гимнаст. скамейке с различным положением рук  Содействовать развитию правильной осанки.  Развивать координационные способности | II. Основная часть  **10. Комплекс упражнений в равновесии и лазании потоком**  *Упражнения в равновесии:*   * Ходьба на носках, руки в стороны * Ходьба на носках, палка вверх * Ходьба «гусиным шагом», палка на плечах * Передвижения приставными шагами правым (левым) боком, палка вперед * Ходьба с высоким подниманием бедра, палка вперед   *Упр-ния на скамейке потоком:*   * Передвижения по скамейке на четвереньках «Обезьянки» * Передвижения по скамейке «Лягушата» * Прыжки через скамейку из стороны в сторону с опорой руками о скамейку * Прыжок ноги врозь вдоль скамейки с опорой руками о скамейку | 25 мин  1 раз  1 раз  1 раз  по 1 разу  1 раз  1 раз  1 раза  1 раза  1 раза | Освобожденные учащиеся помогают раздавать и собирать мелкий спортивный инвентарь.  Голову не опускать, смотреть вниз только глазками.  Палку держать за края хватом сверху  Выполнив задание – на конце скамейки учащийся встает на самый край и выполняет соскок на две ноги на гимнастический мат, приземляясь в обруч.  Интервал и дистанция на скамейке три шага. Следить за осанкой.  Не торопиться.  Цель: выполнить все упражнения качественно и правильно!!! |
| Развивать координацию движения у учащихся, уметь удерживать равновесие в игровой ситуации.  Развивать сплоченность команды.  Воспитывать умение выполнять коллективные действия.  Восстановить дыхательную системы  Подвести итоги урока. | III. Заключительная часть  **11. Перестроение в четыре колонны.**  **12. Игра «Два барана на мосту»**  Играющие делятся на четыре команды и становятся в колонну по одному на противоположных концах 2-х скамеек.  По сигналу учителя команды передвигаются по скамейкам навстречу друг другу. Встретившись, участники игры, взявшись за пояс должны разойтись, при этом, не упав со скамейки, и продолжить путь. Тот участник, который дотронулся до пола хотя бы одной ногой, выбывает из игры. Побеждает та команда, в которой после трех проходов останется больше игроков.  **13. Игра «Змейка»**  Играющие делятся на две команды, становятся в две колонны, берут за пояс впереди стоящего игрока.  По команде учителя «змейки» начинают двигаться по залу, преодолевая препятствия. Выигрывает та «команда-Змейка», которая преодолеет все препятствия, ни разу не расцепившись.  **14. Построение в одну шеренгу.**  **15. Дыхательные упражнения.**  **16. Подведение итогов урока**  **17. Организованный уход** | 7 мин  1 раз  2 мин  1 мин  1 раз  30 сек  1 мин  20 сек | Напомнить ребятам о технике безопасности во время игры – толкаться запрещено. На скамейке находиться только одна пара. Второй и третий проход по скамейке участники начинают выполнять только сигналу учителя.  Игрок, который выбыл из игры, садится на скамейку и ждет окончания игры.  «Голова» следит за передвижением «хвоста». «Змейка» двигается в темпе медленного бега.  Цель игры: выполнить задание быстро, но качественно.  Препятствия помогают расставлять учащиеся, которые освобождены и не занимаются на уроке.  Упр. выполнять лежа на спине, ноги в коленях согнуты.  Выставление оценок за урок. Отметить лучших учащихся, указать на основные недостатки. |