**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 урокеСодействовать развитию правильной осанкиРазвивать дыхат. систему.Повторить технику передвижений с заданиемРазвивать скоростно-силовые качестваРазвивать внимание и быстроту двигат. реакцииВосстановить дыхател. системыРазвивать внимание и быстроту двигат. реакцииСовершенствовать 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 сек½ круга½ круга½ круга½ круга½ круга1 кругпо ½ круга½ круга½ круга10 м +10 м1 диагональ1 диагональ1 диагональ½ круга½ круга1 раз4 - 6 раз4 – 6 раз1 разпо 2 раза1 раз | Краткий инструктаж по ТБОбратить особое внимание на форму учащихся и умение находить свое место в строюОбратить внимание на четкое исполнение упр-нийпри вып. упр-ний *«а» - «д»* следить за осанкойПодъем на носки с максимальной высотойСледить за дыханиемОбратить особое внимание на четкое и быстрое исполнение командУпр-ния *«в», «г»* выполнять в максимально быстром темпеУпражнения *«е» - «з»* выполнять по прямой линии вдоль залаСамостоятельное выполнение дыхательных упражненийОбратить 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 осанки2) Развивать подвижность шейного отдела3) Развивать подвижность локтевых суставов4) Развивать подвижность плечевого сустава5) Развивать подвижность позвоночного столба6) Развивать подвижность позвон. столба в переднее– задней плоскости7) Развивать мышцы туловища в боковой плоскости7) 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 раза4 раза6 – 8 раз6 – 8 раз4 раза4 раз4 раза4 раза в каждую сторону10 – 12 раз6 – 8 раз | Обещеразвивающие упражнения выполнять на местеСледить за осанкойУпражнения выполнять с максимальной амплитудойПоложение рук четко в стороны. Упражнение выполнять в max быстром темпеРуки в локтевых суставах не сгибатьНоги в коленных суставах не сгибать. Каждый следующий поворот выполнять с увеличением амплитудыЛадонями касаться полаНоги в коленных суставах не сгибать.Рукой максимально потянуться в сторону наклонаАмплитуду движений постепенно и постоянно увеличиватьРуки 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 части12) Развивать силу мышц ног13) Развивать силу мышц ног14) Развивать силу мышц ног, рук и плечевого пояса15) Развивать эластичность мышц ног16) Развивать эластичность мышц ног задней поверхности бедраСовершен. 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 раз6 раз4-6 раз6-8 раз6 раз каждой ногой4 раза1 раз | Руками оказывать сопротивление на колени при выполнении упражненияВыполнять 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 рукСодействовать 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 мин1 раз1 раз1 разпо 1 разу1 раз1 раз1 раза1 раза1 раза | Освобожденные учащиеся помогают раздавать и собирать мелкий спортивный инвентарь.Голову не опускать, смотреть вниз только глазками.Палку держать за края хватом сверхуВыполнив 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 системыПодвести 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 мин1 раз2 мин1 мин1 раз30 сек1 мин20 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. |