МОУ Ишненская СОШ

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

Урока по гимнастике в 2 классе

Дата проведения: 18.11.2015

Время проведения: 11. 00

Место проведения: спортивный зал

Учитель: Петров Юрий Валерьевич

**Тип урока:** комбинированный

**Цель урока:** изучение <мост> из положения лежа, разностороннее физическое развитие учащихся с помощь гимнастических упражнений, укрепление здоровья.

**Задачи урока:**

* ***Образовательные***
* Мальчики-
* Осваивают технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине
* Совершенствовать кувырка вперед, боком
* Девочки
* Осваивают технику выполнения гимнастического моста из положения лёжа на спине
* Совершенствовать кувырка вперёд, боком
* **Развивающие**
* Развивать вестибулярный аппарат, силу мышц рук, брюшного пресса и координации движения
* Формировать правильную осанку.
* **Воспитательные**
* Создать благоприятные условия для воспитания самоконтроля и самооценки достигнутых результатов.
* Воспитывать у детей самостоятельности, дисциплинированности, чувство коллективизма.

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь:** гимнастические маты , брусья , скамейка, гимнастическая стенка.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **содержание** | **дозировка** | **Организационно-методическое указания** |
| 1 | ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ | 15 МИН |  |
|  | 1.Построение,рапорт, приветствие, задачи урока. | 2 мин | Обратить внимание на внешний вид. Беседа о диких кошках |
|  | 2.Строевые упражнения. Повороты налево, направо | 1 мин | Следить за правильностью выполнения |
|  | 3. Ходьба, разновидности ходьбы с выполнением заданий (на носках, руки вверх; на пятках, руки за головой; в полуприседе, руки на поясе; в приседе, руки на колени) | 2 мин | Обратить внимание на осанку: спина прямая, плечи отвести назад |
|  | 4.Бег по кругу, «змейкой», противоходом | 1 мин | Класс выполняет варианты бега по команде учителя |
|  | 5.Беговая игра «отгадай дикое животное» | 1 мин |  |
|  | 6.Перестроение через центр в колонну по два | 30 сек | Дистанция и интервал 2 метра |
|  | 7.ОРУ без предметов (проводит одно упражнение один из учеников) | 5 мин | Дать каждому ученику провести одно упражнение на заданную группу мышц |
|  | 1) Упражнение на осанку |  | Следить за речью ученика |
|  | 2)Упражнение на мышцы шеи |  | Следить за показом ученика |
|  | 3)Упражнение на плечевой пояс (рывковые движения) |  | Локти вниз не опускать |
|  | 4)Упражнение на плечевой пояс(круговые движения) |  | Руки прямые |
|  | 5)Упражнение на прямые мышцы спины и живота |  | Ноги в коленях не сгибать |
|  | 6)Упражнение на косые мышцы живота и спины |  | Глубже наклон |
|  | 7)Упражнение на мышцы бедра |  | Выше мах, нога прямая |
|  | 8)Упражнение на коленный сустав |  | Спину держать прямо |
|  | 9)Упражнение на голеностопный сустав |  | Выше прыжок |
|  | 8.Имитационные ОРУ диких кошек | 2 мин | Рекомендации к упражнениям |
|  | 9.Ходьба на месте и в движении под счет с перестроением в одну колонну | 30 сек | Построить класс в дальнем правом углу |
| 2 | **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ** | **25 МИН** |  |
|  | 1.Переноска матов к месту занятия | 1 мин | 3 дорожки по два мата |
|  | 2. Построение. Распределение учеников на три отделения | 30 сек | Развести три отделения к месту занятия |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 3.Кувырок левым боком | 2 мин | Следить за группировкой |
|  | 4.Кувырок правым боком | 2 мин | Прямолинейное движение |
|  | 5.Кувырок вперед | 2 мин | Постановка рук на мат |
|  | 6.Изучение гимнастического моста в игровой форме | 4 мин | Выполнение команд под счет учителя |
|  | 6.1Упор присев |  | Делай раз |
|  | 6.2Группировка |  | Делай два… |
|  | 6.3Перекат и выход из группировки |  | Подготовка рук к мосту |
|  | 6.4Мост держать |  | Помощь в прогибе |
|  | 6.5Держать |  |  |
|  | 6.6Держать |  |  |
|  | 6.7Лечь на спину |  |  |
|  | 6.8Перекат в правую сторону на живот |  | Постановка рук |
|  | 6.9Толчком ног в упор присев |  | Поднять корпус в упор лежа |
|  | 6.10Прыжок вверх «звездочка» |  | Ученики могут издать рык дикой кошки |
|  | 7.Построение. Разделить на два отделения .1 отделение-пантеры, 2 отделение-тигры | 1 мин | Подготовить место занятия. Назначить командиров отделений. |
|  | 8. Показ полосы препятствий для «тигров» и «пантер» | 1 мин | Показывает командир отделений |
|  | 8.1Подъём по наклонной скамейке, перемещение по 3 рейке гимн. стенке, спустится в колодец, перемещение на пар аллейных брусьях. | 5 мин | Судья на качественное прохождение полосы |
|  | 8.2Кувырок вперёд, нора, кувырок боком, скамейка пролезание, два кувырка боком, мост с поворотом и рыком | 5 мин | Судья на качественное пролезание полосы, лучший рык |
|  | 9.Убрать место занятий | 1 мин 30 сек | Правильное переноска матов, скамей |
| 3 | **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** | **5 МИН** |  |
|  | Построение. Игра на внимание «У кого длинный хвост» |  |  |
|  | Подведение итогов. Домашнее задание |  | Командиры, судьи подведение лучших кошек.Мультфильм маугли. |