

ПЛАН – КОНСПЕКТ
УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ПО РАЗДЕЛУ «Гимнастика»
для учащихся II класса

Тема урока: Гимнастика с элементами акробатики.

Образовательные задачи:

1. Закрепить технику выполнения упражнений в равновесии на бревне.
2. Закрепить технику выполнения упражнения на гимнастической стенке.
3. Закрепить технику выполнения акробатических упражнений на матах.
4. Закрепить технику игры «Два барана на мосту», «Рыбалка».

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.

Дата проведения: 18.03.2020

Место проведения занятия: спортивный зал 18 х 9 м

Необходимый инвентарь: конусы, гимнастические скамейки,
, гимнастические маты, .

Конспект составил: Петров Александр Андреевич
учитель физической культуры
МБОУ СОШ №22

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

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

<i>Частные задачи</i>	<i>Содержание урока</i>	<i>Дозировка</i>	<i>Организационно – методические указания</i>
11) Подготовить мышцы ног коленные суставы к основной части	11) <i>И.П. – стойка, руки на коленях</i> <i>1 – 4 круговые движения в коленных суставах вправо (влево)</i>	6 – 8 раз	Руками оказывать сопротивление на колени при выполнении упражнения
12) Развивать силу мышц ног	12) <i>И.П. – стойка, руки на пояс</i> <i>1 – присед, руки вперед; 2 – И.П.</i> <i>3 – присед, руки в стороны,</i> <i>4 – И.П.</i>	6 раз	Выполнять в максимально быстром темпе. Следить за осанкой.
13) Развивать силу мышц ног	13) <i>И.П. – присед на правой ноге,</i> <i>левая в сторону, руки вперед</i> <i>1 – 2 смещение центра тяжести на левую ногу; 3 -4 то же в другую сторону</i>	4-6 раз	Следить за осанкой. Четкое исполнение под счет. Стопы не отрывать от пола и не двигать.
14) Развивать силу мышц ног, рук и плечевого пояса	14) <i>И.П. – О.С.</i> <i>1 – упор присев; 2 – упор лежа;</i> <i>3 – упор присев; 4 – И.П.</i>	6-8 раз	Четкое исполнение под счет. Постепенно увеличивать темп.
15) Развивать эластичность мышц ног	15) <i>И.П. – стойка ноги врозь, руки вперед в стороны</i> <i>1 – махом правой ноги коснуться левой ладони; 2 – И.П.;</i> <i>3 – махом левой ноги коснуться правой ладони; 4 – И.П.</i>	6 раз каждой ногой	Следить за осанкой. Мах выполнять прямой ногой с постепенно увеличивающейся амплитудой.
16) Развивать эластичность мышц ног задней поверхности бедра	16) <i>И.П. – стойка, руки вверх</i> <i>1 – наклон вперед; 2 – 4 переставляя руки, принять упор лежа; 5 – 7 переставляя руки, положение наклона; 8 – И.П.</i>	4 раза	Выполнять четко под счет.
Совершен. технику строевых приемов	9. Построение в две колонны.	1 раз	Обратить внимание на четкое исполнение команд
Закрепить технику ходьбы по гимнаст. скамейке с различным положением рук	<p style="text-align: center;">II. Основная часть</p> <p style="text-align: center;">10. Комплекс упражнений в равновесии и лазании потоком</p> <p style="text-align: center;"><u>Упражнения на бревне:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба, руки в стороны • Ходьба на носках, руки в сторону <p style="text-align: center;"><u>Упр-ния на скамейке потоком:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Передвижения по скамейке на четвереньках «Обезьянки» • Передвижения по скамейке «Лягушата» • Прыжки через скамейку из стороны в сторону с опорой руками о скамейку 	15 мин 1 раз 1 раз 1 раз 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.

<p>Развивать координационные способности</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжок ноги врозь вдоль скамейки с опорой руками о скамейку 	<p>1 раза</p> <p>1 раза</p>	<p>Интервал и дистанция на скамейке три шага. Следить за осанкой. <u>Не торопиться.</u></p> <p>Цель: выполнить все упражнения качественно и правильно!!!</p>
<p>Развивать координацию движения у учащихся, уметь удерживать равновесие в игровой ситуации.</p> <p>Развивать сплоченность команды.</p> <p>Воспитывать умение выполнять коллективные действия.</p> <p>Восстановить ССС и дыхательную систему</p> <p>Подвести итоги урока.</p>	<p>III. Заключительная часть</p> <p>11. Перестроение в четыре колонны.</p> <p>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.</p> <p>13. Игра «Рыбалка» Играющие делятся на две команды, становятся в круг и перепрыгивают через скакалку так, чтобы она не задела их ноги. Если задевает, то «рыбка» считается пойманной и выбывает. Победителем становится последняя «невыловленная рыбка».</p> <p>А можно играть и без проигравших и победителей. Просто тот, кого «поймали» занимает место ведущего.</p> <p>14. Построение в одну шеренгу.</p>	<p>7 мин</p> <p>1 раз</p> <p>2 мин</p> <p>1 мин</p> <p>1 раз 30 сек</p>	<p>Напомнить ребятам о технике безопасности во время игры – толкаться запрещено. На скамейке находится 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.</p> <p>«Голова» следит за передвижением «хвоста». «Змейка» двигается в темпе медленного бега. Цель игры: выполнить задание быстро, но качественно. Препятствия помогают расставлять учащихся, которые освобождены и не занимаются на уроке.</p> <p>Упр. выполнять лежа на спине, ноги в коленях согнуты. Выставление оценок за урок. Отметить лучших учащихся, указать на основные недостатки.</p>

	15. Дыхательные упражнения.	1 мин	
	16. Подведение итогов урока	20 сек	
	17. Организованный уход		