

Конспект «открытого» урока по гимнастике для учащихся 2-го класса

Соболева Светлана Васильевна,
учитель физической культуры
МБУ «Школа № 93» г.о. Тольятти

Задачи урока:

1. Разучить лазание по наклонной скамейке и разновидности ходьбы на низком бревне.
2. Развитие ловкости.
3. Воспитание смелости и умения преодолевать трудности.

Место проведения: спортивный зал № 3, МБУ «Школа № 93»

Тип урока: изучение новых элементов гимнастики

Используемый инвентарь: гимнастические палки, гимнастические скамейки, шведские стенки, низкое гимнастическое бревно.

Часть урока	Содержание урока	Дозировка	Организационно – методические указания
I.	Подготовительная	10 минут	
	<p>1. Построение. Организационные моменты. Сообщение задач урока.</p> <p>- Чтобы быть красивым, стройным, Не болеть и не хворать Представляем Вам урок Как здоровым, сильным стать.</p> <p>Познакомьтесь, здесь, сейчас На уроке 1 класс Все пришли позаниматься, Значит нужно постараться Спину прямо всем держать И задания выполнять</p> <p>Повернулись все на право, Занимай свои места, Шаг в движение правой, левой – раз, два, раз, два Спину прямо все держите и под ноги не смотрите (ходьба в колонне по одному по залу)</p> <p><u>Разновидности ходьбы:</u></p> <p>- Выше, выше потянулись, Прямо солнышка коснулись, На носочках мы пройдем, Лучик солнышка возьмем.</p>	<p>1 – 2 мин</p> <p>15 – 20 м</p>	<p>Четко выполнять строевые упражнения</p> <p>Спина прямая, выполняем замах руками</p>

<p>1. Ходьба на носках, руки вверх.</p> <p>- Словно мишка косолапый, Мы пройдем сейчас ребята, Как медведь через лесок, Косолапый топ да топ.</p> <p>2. Ходьба на внешней стороне стопы, руки на поясе</p> <p>- Перекатом, перекатом, Ну - ка все пошли ребята, Руки ставь на поясок, На себя тяни носок.</p> <p>3. Ходьба перекатом с пятки на носок, руки к плечам</p> <p>Мы как зайцы на лужайке, Детворы - большая стайка. Через кочки, через пнь, Будем прыгать целый день.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах, руки на поясе</p> <p>Перестроение из одной колонны в четыре.</p>	<p>15 – 20 м</p> <p>15 – 20 м</p> <p>15 – 20 м</p> <p>10 – 12 м</p>	<p>Тянемся выше, руки прямые, развернуты внутрь</p> <p>Туловище держим прямо, развернуты только стопы</p> <p>Плечи развернуты, выше поднимаемся на носки</p> <p>Прыжки выше, отталкиваемся двумя ногами</p>
<p>Комплекс ОРУ с гимнастической палкой</p>		
<p>1. И.П. – стоя, палка внизу</p> <p>1. – палка вперед</p> <p>2. – вверх, встать на носки</p> <p>3. – вперед</p> <p>4. – И.П.</p>	<p>5 – 6 раз</p>	<p>Тянемся выше, палка вверху – смотрим вверх</p>
<p>2. И.П. – стоя, палка внизу</p> <p>1. – палка вверх, правую ногу отставить назад</p> <p>2. – И.П.</p> <p>3. – то-же с левой ногой</p> <p>4. – И.П.</p>	<p>5 – 6 раз</p>	<p>Палка вверх, прогнуть спину в пояснице, нога отставляется на носок</p>
<p>3. И.П. – стоя ноги врозь, палка внизу</p> <p>1-2 – завести палку за лопатки</p> <p>3-4 – И.П.</p>	<p>5 – 6 раз</p>	<p>Лопатки соединить, плечи развести</p>
<p>4. И.П. – стоя, палка впереди</p> <p>1. – палка вертикально, правая рука вверху, полуприсед</p> <p>2. – И.П.</p> <p>3. – то-же, левая рука вверху</p> <p>4. – И.П.</p>	<p>5 – 6 раз</p>	<p>Руки при развороте палки прямые Спина прямая, полуприсед не глубокий</p>
<p>5. И.П. – стоя ноги врозь, палка вверху</p> <p>1. – наклон туловища вправо</p> <p>2. – И.П.</p> <p>3. – то-же влево</p> <p>4. – И.П.</p>	<p>5 – 6 раз</p>	<p>Ниже наклоны, руки прямые</p>
<p>6. И.П. – стоя ноги врозь, руки согнуты, палка перед грудью</p>	<p>5 – 6 раз</p>	<p>Резче развороты</p>

	<ol style="list-style-type: none"> 1. – разворот туловища вправо 2. – И.П. 3. – то-же влево 4. – И.П. <ol style="list-style-type: none"> 7. И.П. – стоя ноги врозь, палка внизу <ol style="list-style-type: none"> 1.- наклон вперед, палка вперед 2. – наклон вниз, палка вниз 3. – встать, палка вверх 4. – И.П. 8. И.П. – стоя, палка внизу <ol style="list-style-type: none"> 1-2 – присед, палка вверх 3-4 – И.П. 9. И.П. – стоя, палка внизу <ol style="list-style-type: none"> 1. – выпад правой вперед, палка вперед 2. – И.П. 3. – выпад левой вперед, палка вперед 4. – И.П. 10. И.П. – стоя, палка внизу <ol style="list-style-type: none"> 1. – прыжок ноги врозь, палка вверх 2. – И.П. <p>Перестроение из одной колонны в три.</p>	<p>5 – 6 раз</p> <p>5 – 6 раз</p> <p>5 – 6 раз</p> <p>5 – 6 раз</p>	<p>Потянуться за палкой</p> <p>Коснуться палкой пола Потянуться вверх</p> <p>Спина прямая, присед глубокий</p> <p>Глубже выпад, туловище вперед не наклонять</p> <p>Выше прыжки</p>
II.	Основная	25 минут	
	<p><u>Разучить лазание по наклонной скамейке.</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. лазание по скамейке на четвереньках 2. проползание по гимнастической скамейке, подтягивая себя двумя руками одновременно 3. проползание по гимнастической скамейке, подтягивая себя одновременно то правой, то левой рукой <p><i>Выполнение этих же упражнений на наклонной скамейке</i></p> <p><u>Разновидности ходьбы на низком бревне.</u></p>	<p>6 – 8 минут</p> <p>по 2 раза</p> <p>по 2 раза</p> <p>по 2 раза</p> <p>по 2 раза каждое</p> <p>6 – 8 минут</p>	<p>Учащиеся выполняют упражнения стоя в 3 колонны поточным методом</p> <p>Поочередно переставляем руки и ноги</p> <p>Смотрим вперед, руки работают одновременно</p> <p>Подтягиваемся на одной руке, пока она не будет на уровне подбородка</p> <p>Скамейка крепится к шведской стенке, спускаются учащиеся по шведской стенке.</p> <p>На наклонной гимнастической скамейке работаем по одному, следующий начинает выполнять упражнение только после того, как предыдущий спустился вниз.</p>

	<ol style="list-style-type: none"> 1. ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны 2. ходьба на носках по гимнастической скамейке, руки в стороны 3. ходьба по гимнастической скамейке с подседанием, поочередно опуская правую и левую ногу ниже уровня скамейки, руки на поясе 4. ходьба на носках, руки в стороны, остановиться, присед, руки вперед, встать, поворот на 360 градусов, ходьба на носках, руки в стороны <p><i>Выполнение этих же упражнений на перевернутой скамейке (уменьшая площадь опоры)</i></p> <p><i>Выполнение комбинации на низком бревне: ходьба на носках, руки в стороны, присед, руки вперед, ходьба с подседанием, руки на пояс, поворот на 180 градусов, ходьба на носках, руки в стороны, соскок толчком двух ног.</i></p>	<p>по 1 разу</p> <p>по 1 разу</p> <p>по 1 разу</p> <p>по 1 разу</p> <p>по 1 разу каждое упражнение</p> <p>7-8 минут Каждый выполняет по 2 раза</p>	<p>Стараться не смотреть вниз, не опускать голову Выше на носках, руки напряжены</p> <p>Носки оттягиваем, спина прямая, ставим ногу с носка</p> <p>Выше на носках, в приседе спина прямая, руки напряжены, пальцы вместе</p> <p>При выполнении комбинации учитываем все методические указания, которые были даны при выполнении упражнений на гимнастической скамейке.</p>
III.	Заключительная	5 минут	
	<p>Малоподвижная игра «Совушка». <u>Подготовка:</u> выбрать сову, определить место поляны и гнезда совы. <u>Ход игры:</u> учащиеся располагаются на поляне. Преподаватель говорит: «День наступает, все оживает». Дети изображая птиц, лягушек, мышей перемещаются по поляне. После слов учителя: «Ночь наступает, все засыпает, сова вылетает» дети замирают. Сова вылетает из гнезда и пролетая между учащимися мает тех, кто шевелиться.</p> <p>Построение, подведение итогов урока.</p>	<p>4 минуты</p> <p>1 минута</p>	<p>У каждой совы две охоты. Кого замаяла сова доводит до скамейки. За спиной совы можно двигаться. В конце игры побеждает та сова, которая замаяла больше игроков.</p> <p>Отметить учащихся наиболее успешно освоивших материал урока. <u>Домашнее задание:</u> проверка осанки – стоя у стены спиной, касание пятками, лопатками, затылком, руки прижаты к бедрам (ребенок выполняет, контроль производят родители, затем наоборот).</p>