

План-конспект урока по физической культуре во 2-м классе по теме "Гимнастика"

Учитель:Макарова А.В.

Задачи урока.

- Функционально воздействовать на основные части тела посредством ритмической гимнастики.
- Развивать координацию движения, ловкость, гибкость, внимание.
- Совершенствовать изученные элементы акробатики.

Метод проведения:

- Индивидуальный,
- Групповой,
- Фронтальный,
- Поточный.

Место проведения: спортивный зал.

Оборудование и инвентарь: магнитофон, маты, гимнастическая стенка, скамейки, мяч.

Ход урока

Содержание урока.	Дозировка.	Организационно-методические указания.
I. Вводная часть урока - 12 минут		
II построение, приветствие, сообщение задач урока.		Измерение ЧСС.
Перестроение из одной шеренги в 4 по расчету 9, 6, 3, на месте.		
Обще развивающие упражнения под ритмическую музыку. Например - Стаса Намина "Богатырская наша сила".		
1.	5-6 раз.	Спину держать ровно.
Исходное положение - основная стойка.		
1. - полуприсед с наклоном		

головой вправо, правая рука в сторону.

2. - исходное положение.

3. - полуприсед с наклоном головы влево, левая рука в сторону.

4. - исходное положение.

5. - полуприсед с наклоном головы вперед, обе руки вперед-вниз.

5-6 раз.

6. - исходное положение.

7. - полуприсед с наклоном головы назад, обе руки вниз-назад.

Поднимаем только плечо.

8. - исходное положение.

2.

5-6 раз.

Исходное положение - основная стойка.

1. - правое плечо вверх.

2. - левое плечо вверх.

3. - правое плечо вниз.

4. - левое плечо вниз.

5-6 раз.

3.

Исходное положение - основная стойка.

1-2 - встать на носки, дугами наружу руки вверх с хлопками над головой.

Руки при повороте не опускать, ноги от пола не отрываются.

3-4 - исходное положение с хлопком руками о бедра.

5-6 раз.

4.

Исходное положение - основная стойка - ноги врозь, руки на поясе.

При наклоне ноги не сгибать.

1. - поворот туловища вправо, руки в стороны.

2. - исходное положение.		
3. - поворот туловища влево, руки в стороны.	5-6 раз.	
4. - исходное положение.		
5.		
Исходное положение - основная стойка - ноги врозь, руки в стороны.		Мах прямой ногой.
1. - наклон вперед к правой ноге и хлопок под ней.	20 секунд.	
2. - исходное положение.		
3. - наклон вперед к левой ноге и хлопок под ней.		
4. - исходное положение.		
6.		
Исходное положение - руки согнуты к плечам, пальцы в кулак.	1 минута.	Соблюдать ритм музыки.
1. - мах правой ногой в сторону, руки вверх, пальцы врозь.		
2. - приставить левую к правой, полуприсед на обеих ногах, вернуться в исходное положение.	15 раз. 10-12 раз.	
3. - 3-4 то же, что на счет 1-2, но в другую сторону.	7-10 раз.	Напоминаем детям технику безопасности при выполнении данных упражнений.
7.		
Бег на месте, вперед, назад, вправо, влево, с высоким подниманием бедра.	15 раз.	Ноги в коленях не сгибать.
II.		
Основная часть - 28 минут.		
Два ряда гимнастических матов уложены заранее. Перестроение и распределение учащихся по два человека на гимнастическом мате.	10 раз.	Без помощи рук. Можно помочь себе руками.

- | | | |
|---|---------------|---|
| 1. | 10 раз. | |
| Упражнения в положении сидя и лежа. | 30 секунд. | Спину держать ровно. |
| Сидя с прямыми ногами, выполнять пружинистые наклоны вперед, стараясь дотянуться до своих носков. | 5-6 кувырков. | Ноги можно сгибать. |
| 2. | 5-6 раз. | |
| Из положения сидя в упоре перекаат назад в группировке и возвратиться в исходное положение. | 3-4 раза. | Держать на 4 счета. |
| 3. | | |
| Из положения лежа - сед углом, руки в стороны. | 15-20 секунд. | |
| 4. | | |
| Исходное положение - сед по-восточному с захватом стоп руками, пружинящие движения коленей в стороны. | 7 метров. | Спина круглая, захват руками коленей. |
| 5. | 7 метров. | |
| Исходное положение - лежа на спине, поднять прямые ноги и коснуться ступнями пола за головой. | 5 прыжков. | Держать на 4 счета, обратить внимание на упор локтями.
Держать на 4 счета. |
| 6. | | |
| Исходное положение - лежа на животе, ноги вместе, руки вперед. | 5 метров. | |
| 1 - поднять руки и ноги - прогнуться. | 7 метров. | |
| 7. | | |
| Лежа на животе - расслабиться. | | Следить за соблюдением интервала. |
| 8. | | |
| Упор присев лицом к матам, выполнить кувырок вперед. | 1-2 раза. | Измерение ЧСС. |
| 9. | | |

Сидя на матах, перекатом назад, выполнить стойку на лопатках.

10.

Из положения лежа выполнить "мост".

11.

Лежа на спине, расслабиться.

Перестроение в колонну по одному и переход на скамейку.

5 гимнастических матов расположены вдоль. Учащиеся выполняют задания поточным методом и шагом возвращаются на скамейку.

1.

Передвижение на четвереньках в упоре сзади, спиной вперед "крабики".

2.

Бег на коленях.

3.

Прыжки в длину с места.

4.

В парах.

Один из партнеров передвигается на руках, другой держит его за ноги.

5.

Передвижение на четвереньках под партнерах, стоящим в положении упора в наклоне (чередуюсь).

Полоса препятствий.

Учащиеся располагаются на скамейке. Выполняется поточным методом.

Руки согнуты в локтях.

Мягкое приземление.
Спину держать ровно.

Проползание на четвереньках.

Контролировать соблюдение дистанции.

Измерение ЧСС.

Бег 5 метров - пролезание под барьером на четвереньках - прыжок через плинт - залезание на гимнастическую стенку и перемещение по ней (4 лестницы) приставными шагами - скатывание по наклонной скамейке, закрепленной на гимнастической лестнице - 2 кувырка вперед в группировке на акробатической дорожке - возвращение на скамейку.

III. Заключительная часть - 5 минут.

Упражнения на внимание.

Подведение итогов полосы препятствий.

Подведение итогов урока.

Организованный уход в раздевалку.