*Урок нигде не размещён, но планирую*

**Конспект открытого урока по гимнастики**

для учащихся 2 «А» класса.

**Задачи урока:**

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

**Место проведения:** спортивный зал № 3, МБУ СОШ №93

**Тип урока:** изучение новых элементов гимнастики

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

**Преподаватель:** Соболева Светлана Васильевна

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание урока** | **Дозировка** | **Организационно – методические указания** |
| **I.** | **Подготовительная** | **10 минут** |  |
|  | 1. Построение. Организационные моменты. Сообщение задач урока.   - Чтобы быть красивым, стройным,  Не болеть и не хворать  Представляем Вам урок  Как здоровым, сильным стать.  Познакомьтесь, здесь, сейчас  На уроке 1 класс  Все пришли позаниматься,  Значит нужно постараться  Спину прямо всем держать  И заданья выполнять  Повернулись все на право,  Занимай свои места,  Шаг в движенье правой, левой – раз,  два, раз, два  Спину прямо все держите и под ноги  не смотрите (ходьба в колоне по одному по залу)  Разновидности ходьбы:  - Выше, выше потянулись,  Прямо солнышка коснулись,  На носочках мы пройдем,  Лучик солнышка возьмем.   1. Ходьба на носках, руки вверх.   - Словно мишка косолапый,  Мы пройдем сейчас ребята,  Как медведь через лесок,  Косолапый топ да топ.   1. Ходьба на внешней стороне стопы, руки на поясе   - Перекатом, перекатом,  Ну - ка все пошли ребята,  Руки ставь на поясок,  На себя тяни носок.   1. Ходьба перекатом с пятки на носок, руки к плечам   Мы как зайцы на лужайке,      Детворы - большая стайка.      Через кочки, через пнь,      Будем прыгать целый день.  4. Прыжки на двух ногах, руки на поясе  Перестроение из одной колонны в четыре.  **Комплекс ОРУ с гимнастической палкой**   1. И.П. – стоя, палка внизу    1. – палка вперед    2. – вверх, встать на носки    3. – вперед    4. – И.П. 2. И.П. – стоя, палка внизу    1. – палка вверх, правую ногу отставить назад    2. – И.П    3. – то-же с левой ногой    4. – И.П. 3. И.П. – стоя ноги врозь, палка внизу   1-2 – завести палку за лопатки  3-4 – И.П.   1. И.П. – стоя, палка впереди    1. – палка вертикально, правая рука вверху, полуприсед    2. – И.П.    3. – то-же, левая рука вверху    4. – И.П. 2. И.П. – стоя ноги врозь, палка вверху    1. – наклон туловища вправо    2. – И.П.    3. – то-же влево    4. – И.П. 3. И.П. – стоя ноги врозь, руки согнуты, палка перед грудью    1. – разворот туловища вправо    2. – И.П.    3. – то-же влево    4. – И.П. 4. И.П. – стоя ноги врозь, палка внизу   1.- наклон вперед, палка  вперед  2. – наклон вниз, палка вниз  3. – встать, палка вверх  4. – И.П.   1. И.П. – стоя, палка внизу   1-2 – присед, палка вверх  3-4 – И.П.  9. И.П. – стоя, палка внизу  1. – выпад правой вперед,  палка вперед  2. – И.П.  3. – выпад левой вперед, палка  вперед  4. – И.П.  10. И.П. – стоя, палка внизу  1. – прыжок ноги врозь, палка  вверх  2. – И.П.  Перестроение из одной колонны в три. | 1 – 2 мин  15 – 20 м  15 – 20 м  15 – 20 м  15 – 20 м  10 – 12 м  5 – 6 раз  5 – 6 раз  5 – 6 раз  5 – 6 раз  5 – 6 раз  5 – 6 раз  5 – 6 раз  5 – 6 раз  5 – 6 раз  5 – 6 раз | Четко выполнять строевые упражнения  Спина прямая, выполняем замах руками  Тянемся выше, руки прямые, развернуты внутрь  Туловище держим прямо, развернуты только стопы  Плечи развернуты, выше поднимаемся на носки  Прыжки выше, отталкиваемся двумя ногами  Тянемся выше, палка вверху – смотрим вверх  Палка вверх, прогнуть спину в пояснице, нога отставляется на носок  Лопатки соединить, плечи развести  Руки при развороте палки прямые  Спина прямая, полуприсед не глубокий  Ниже наклоны, руки прямые  Резче развороты  Потянуться за палкой  Коснуться палкой пола  Потянуться вверх  Спина прямая, присед глубокий  Глубже выпад, туловище вперед не наклонять  Выше прыжки |
| **II.** | **Основная** | **25 минут** |  |
|  | **Разучить лазание по наклонной скамейке.**  .  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  *Выполнение этих же упражнений на наклонной скамейке*  **Разновидности ходьбы на низком бревне.**   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     *Выполнение этих же упражнений на перевернутой скамейке*  *(уменьшая площадь опоры)*  *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. | 6 – 8 минут  по 2 раза  по 2 раза  по 2 раза  по 2 раза каждое  6 – 8 минут  по 1 разу  по 1 разу  по 1 разу  по 1 разу  по 1 разу каждое упражнение  7-8 минут  Каждый выполняет по 2 раза | Учащиеся выполняют упражнения стоя в 3 колонны поточным методом  Поочередно переставляем руки и ноги  Смотрим вперед, руки работают одновременно  Подтягиваемся на одной руке, пока она не будет на уровне подбородка  Скамейка крепиться к шведской стенке, спускаются учащиеся по шведской стенке.  На наклонной гимнастической скамейке работаем по одному, следующий начинает выполнять упражнение только после того, как предыдущий спустился вниз.  Стараться не смотреть вниз, не опускать голову  Выше на носках, руки напряжены  Носки оттягиваем, спина прямая, ставим ногу с носка  Выше на носках, в приседе спина прямая, руки напряжены, пальцы вместе  При выполнении комбинации учитываем все методические указания, которые были даны при выполнении упражнений на гимнастической скамейке. |
| **III.** | **Заключительная** | **5 минут** |  |
|  | **Малоподвижная игра «Совушка».**  Подготовка: выбрать сову, определить место поляны и гнезда совы.  Ход игры: 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.  Построение, подведение итогов урока. | 4 минуты  1 минута | У каждой совы две охоты. Кого замаяла сова доводит до скамейке. За спиной совы можно двигаться. В конце игры побеждает та сова, которая замаяла больше игроков.  Отметить учащихся наиболее успешно освоивших материал урока.  Домашнее задание: проверка осанки – стоя у стены спиной, касание пятками, лопатками, затылком, руки прижаты к бедрам (ребенок выполняет, контроль производят родители, затем наоборот). |