*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 поясеПерестроение 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 лопатки3-4 – 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 мин15 – 20 м15 – 20 м15 – 20 м15 – 20 м10 – 12 м5 – 6 раз5 – 6 раз5 – 6 раз5 – 6 раз5 – 6 раз5 – 6 раз5 – 6 раз5 – 6 раз5 – 6 раз5 – 6 раз | Четко выполнять строевые упражненияСпина прямая, выполняем замах рукамиТянемся выше, руки прямые, развернуты внутрь Туловище держим прямо, развернуты только стопыПлечи развернуты, выше поднимаемся на носкиПрыжки выше, отталкиваемся двумя ногамиТянемся выше, палка вверху – смотрим вверхПалка вверх, прогнуть спину в пояснице, нога отставляется на носокЛопатки соединить, плечи развестиРуки при развороте палки прямыеСпина прямая, полуприсед не глубокийНиже наклоны, руки прямыеРезче разворотыПотянуться за палкойКоснуться палкой полаПотянуться вверхСпина прямая, присед глубокийГлубже выпад, туловище вперед не наклонятьВыше прыжки |
| **II.** | **Основная**  | **25 минут** |  |
|  | **Разучить лазание по наклонной скамейке.**.1. лазание по скамейке на четвереньках2. проползание по гимнастической скамейке, подтягивая себя двумя руками одновременно3. 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 минутпо 2 разапо 2 разапо 2 разапо 2 раза каждое6 – 8 минутпо 1 разупо 1 разупо 1 разупо 1 разупо 1 разу каждое упражнение7-8 минутКаждый выполняет по 2 раза | Учащиеся выполняют упражнения стоя в 3 колонны поточным методомПоочередно переставляем руки и ногиСмотрим вперед, руки работают одновременноПодтягиваемся на одной руке, пока она не будет на уровне подбородкаСкамейка 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 головуВыше на носках, руки напряженыНоски оттягиваем, спина прямая, ставим ногу с носкаВыше на носках, в приседе спина прямая, руки напряжены, пальцы вместеПри 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 минуты1 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). |