**План-конспект урока 3 «а» класс 29.11.13 учитель Шкиотова Н.И.**

***Место проведения***: спортивный зал

***Инвентарь и оборудование***: коврики для каждого занимающего, маленькие гимнастические мячи, гимнастические палки.

***Продолжительность***: 45 минут.

***Цель занятия*: Укрепление мышечного корсета и формирование навыка правильной осанки.**

***Задачи занятия:***

1. Укрепление здоровья, повышение защитных средств организма.
2. Снятие утомления в различных отделах позвоночника.
3. Укрепление мышц туловища.
4. Повторить игру «Караси и щука»
5. Воспитание доброго отношения друг к другу.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть  урока | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| Подготов.  часть | Построение, сообщение задач урока.  Ходьба и бег и изменением направления движения, приставным шагом, с подскоком. Ходьба на носках и на пятках.  1.Перестроение в колонну по 4 у своих ковриков.  Разминка в положении стоя с гимнастическими мячами под музыку:   1. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра и «рулением мячом» 2. Опускание мяча к правому и левому плечу. 3. Повороты вправо и влево мяч перед собой. 4. Приседание с мячом , присесть мяч перед собой, встать мяч внизу. 5. Вращение мяча перед собой «восьмёркой». 6. Выпады вперёд, мяч к ноге, которая стоит впереди. 7. Мяч над головой, наклоны в стороны. 8. Подъём колена и мяча. 9. Наклоны к правой и левой ноге. 10. Прыжки с мячом. Ноги врозь мяч вниз, ноги вместе мяч вверх. | **10 мин.** | Краткая беседа о здоровье позвоночника и необходимости правильной осанки.  **Здоровая спина, это залог общего здоровья каждого человека. Осанка- это привычное положение тела, когда человек сидит, стоит, передвигается. Человек с правильной осанкой держит голову прямо, спина прямая, плечи на одном уровне и слегка отведены назад, живот втянут. При нарушении осанки человек быстро устаёт, нарушается работа сердца и лёгких. Причина нарушения осанки слабые мышцы.**  **Поэтому важно следить за осанкой с раннего детства, укреплять мышцы спины и живота.** |
| Основная часть | 1.Исходное положение, лёжа на спине.   1. Руки вверх –вдох потянуться за руками носки опустить в пол -держать. 2. Руки опустить ладонями вниз, носки на себя подбородок к груди -держать.   2. Колени подтянуть к груди, обхватить колени каждое «своей» рукой. Перекаты на круглой спинке вперёд-назад.  3. Исходное положение, лёжа на животе руки с гимнастической палкой вытянуты вперёд.  Упражнение делается на 4 счёта:   1. Поднять прямые руки с палкой вверх держать 2. Выше вверх 3. Выше вверх 4. Медленно опустить. | **22 мин**  8-10 раз    6-8 раз  8-10 раз | Не задерживать дыхание.  Не задерживать дыхание.  Палка на ширине плеч, палку держим кулачком, в лучезапястном суставе движения нет. |
| 4. Исходное положение лёжа на спине, ноги согнуты , палка над головой.  1-2- сесть, палка над головой,  3-4 скруглить спинку и медленно лечь.  5. Исходное положение, лёжа на спине, мяч зажат коленями, руки вдоль туловища.  1-2- поднять корпус, коснуться мячом лба,  3-4- медленно опустить вниз  6. Исходное положение, упор лёжа, рука на мяче, перекатить мяч под другую руку.  7 Исходное положение, лёжа руки на мяче.  1-4-Медленно перекатывать мяч под живот, прогибая корпус,  1-4- медленно опуститься вниз. | 10-12 раз  10-12 раз  8-10 раз  2-3 раза | Корпус не опускать, спину держать ровно. |
| 8. Упражнение «лодочка»  Взять маленький мяч  Исходное положение, лёжа на животе руки с мячом вытянуть перед собой.  1-Прогнуться приподнять прямые руки и ноги -держать, покачаться слегка на животе вперёд-назад.  2-Исходное положение. | 8-10 раз | Руки и ноги держать выпрямленными. |
| 9. Исходное положение ,лёжа на спине мяч зажат стопами, ноги прямые.  1-Приподнять прямые ноги с мячом, нарисовать кружочек.  2-Опустить.   1. Упражнения на растягивание мышц спины: 2. «Кошечка» добрая и злая. 3. Сед на пятках потянуться за мячом.   -ИП стоя ноги на ширине плеч, корпус опущен вниз, тело расслаблено.  Плавные покачивания корпусом из стороны в сторону.  - Упражнения на дыхание  **Построение. Напомнить о правилах игры «Караси и щука»**  Подготовка. На одной стороне площадки находятся "караси", на середине "щука".  Правила игры:  1. Игра начинается по сигналу учителя.  2. Все "караси" обязаны при перебежке пройти сеть, корзину и верши.  3. Стоящие не имеют права задерживать их.  4. Игроки, образующие корзину, могут поймать "щуку", если им удастся закинуть сплетенные руки за спину "щуки" и загнать её в корзину или захлопнуть верши. В этом случае все "караси" отпускаются, и выбирается новая "щука". | 8-10 раз  **10 мин** | Не отрывать плечи от пола.  Не сутулиться, спину держать как можно прямее.  Уборка спортивного инвентаря.  Содержание игры. По сигналу "караси" перебегают на другую сторону. "Щука" ловит их. Пойманные "караси" (четыре-пять) берутся за руки и, встав поперёк площадки, образуют сеть. Теперь "караси" должны перебегать на другую сторону площадки через сеть (под руками). "Щука" стоит за сетью и подстерегает их. Когда пойманных "карасей" будет восемь-девять, они образуют корзины - круги, через которые нужно пробегать. Такая корзина может быть и одна, тогда её изображают, взявшись за руки, 15-18 участников. "Щука" занимает место перед корзиной и ловит "карасей". Когда пойманных "карасей" станет больше, чем непойманных, играющие образуют верши - коридор из пойманных карасей, через который пробегают непойманные. "Щука", Находящаяся у выхода из верши, ловит их.  Победителем считается тот, кто остался последним. Ему и поручают роль новой "щуки". |
| Заключит.  часть | Построение. Подведение итогов урока. | **3 мин** | Домашнее задание «отжимания»  Отметить лучших обучающихся и поставить оценки. |