**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.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частьурока | 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 вниз6. 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 раз10-12 раз8-10 раз2-3 раза | Корпус не опускать, спину держать ровно. |
| 8. Упражнение «лодочка»Взять маленький мячИсходное 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. |