**ПЛАН - КОНСПЕКТ УРОКА № 37**

 для 1 "Б" класса

**Тема**: Лазанье по гимнастической стенке.

**Учитель**: Кузьмина Светлана Александровна

**Цель**: Всестороннее воздействие на все системы организма учащихся, формирования развития физических качеств, как одного из главных составляющих здоровой жизни.

**Задачи урока**:

I. Образовательные: Совершенствование техники лазанья по гимнастической стенке.

II. Оздоровительные: Содействие развитию гибкости и координационных способностей.

III.Воспитательные: Воспитание культуры общения учащихся, взаимовыручки.

**Дата проведения**:

**Место проведения**: Спортивный зал.

**Количество учащихся по списку:** 24 человека

**Оборудование и инвентарь**: Гимнастические маты ,гимнастическая стенка.

**Урок**: 35 мин.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Содержание урока** | **Графическое изображение** | **Дозировка** | **Организационно - методические указания** |
| ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯЧАСТЬ |  I.1.Построение в шеренгу по одному. Выполнение команд: "Равняйсь!", "Смирно!". 2.Сообщение темы урока и вводный инструктаж. II.Актуализация знаний об олимпиаде (беседа). А)Ребята, где будут проходить Олимпийские игры 2012 года? Б)Что означают 5 переплетённых колец? В)Какие виды спорта развиты на этих континентах? Г) Какая ещё символика обязательна на олимпийских играх? 3.Ходьба в колонну по одному. 4. Медленный бег. 5.Восстановление дыхания. 6.**ОРУ** *1упр*.-И.п.-о.с. 1.Руки вверх, правая нога на носок. 2.И.п. 3-4 тоже левой ногой. *2упр*.-И.п.-о.с. 1.Руки в стороны, правая нога в сторону на носок. 2.И.п. 3-4.тоже левой ногой. *3упр*.-И.п.-о.с. 1.Наклон вправо, руки вверх. 2.И.п. 3-4.то же . влево. *4упр*.-И.п.-о.с 1.Поворот вправо, руки через стороны вверх. 2.И.п. 3-4. тоже влево. *5упр*.-И.п.-о.с. -руки вверх. 1.наклон вперёд 2.И.п. *6упр*.И.п.-о.с. 1.присед ,руки вперёд. 2.И.п. *7 упр*.- И.п. -о.с 1.выпад правой ногой руки вверх. 2.И.п. 3-4 тоже левой. *8упр*.-И.п. 1.присед на правой ноге, левая в сторону, руки вперёд. 2.И.п. 3.присед на левой ноге, правая в сторону. 4.И.п. *9упр*.-И.п.-о.с. 1-4 прыжки на двух ногах правым боком. 5-8. тоже левым. *10упр*.-И.п.-о.с. 1-4 прыжки на двух ногах. | 1 http://www.s99-omsk.narod.ru/profi/ris/5.jpg http://www.s99-omsk.narod.ru/profi/ris/6.jpg | 1 мин. 1 мин. 4 мин. 1 мин. 1 мин. 1 мин. 7 мин. 5 раз 5 раз 5 раз5 раз 5 раз 5 раз 5 раз 5 раз 5 раз 5 раз | Проверить выполнение основной стойки (пятки вместе, носки врозь, пальцы сжаты в кулак, руки прижаты к бёдрам). Живот втянуть, лопатки соединить, подбородок выше, смотреть вперед. Бег в среднем темпе. Дыхание равномерное. 1-2-вдох, 3-4-выдох.Смотреть на руки. Смотреть на правую руку, руки прямые.Смотреть на левую руку. Спина прямая, смотреть на руки Руки прямые.Наклон ниже, ноги прямые.  Присед ниже, спина прямая, смотреть на руки.Спина прямая, смотреть на руки. Спина прямая, смотреть на руки. Прыжки выше. Прыжки выше. |
| ОСНОВНАЯЧАСТЬ | 1.Подводящие упражнения. -упор присев -положение группировки -перекаты на спину в группировке. 2.Повторение стойки на лопатках -выполнение стойки на лопатках без помощи рук. -поддержание руками туловища в стойке на лопатках с согнутыми ногами -выполнение взаимной страховки учащимися при выпрямлении ног в стойке на лопатках. 3. Объяснение техники лазанья по гимнастической стенке. -Для мышц ног. И.П. - стоя на 1-2 рейке гимнастической стенки, держась руками за рейку на уровне пояса. Сгибая левую ногу, опуститься. Вернуться в И.П. То же с другой ноги - Лазание погимнастической стенке одноимённым и разноименным способами. |  | 3 мин. 7мин. 5 раз  | Строго контролировать. Работа на матах. Под стенкой должны лежать маты, чтобы в случае неудачного спуска или падения ребёнок получил как можно меньше повреждений. Подняться, коснуться верхней планки и спуститься обратно , не спрыгивая.  |
| ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯЧАСТЬ | 1.Игра на внимание "Запретное движение." Дети стоят по кругу, все играющие должны повторять движения за учителем. Игрок, не повторяющий движения, делает шаг назад, за круг. выигрывает тот, кто оказался самым внимательным. 2.Построение в одну шеренгу. 3.Подведение итогов урока. 4.Организационный выход учащихся из зала. |  | 6 мин.3 мин.  | Упражнения следует выполнять быстро. |