**МОУ "ООШ с. Озерки Духовницкого района Саратовской области"**

****

**Учитель физической культуры**

**МОУ "ООШ с. Озерки Духовницкого района**

**Саратовской области"**

**Архипкина Т.И.**

**2012-2013 учебный год**

**Конспект урока по гимнастике во 2 классе.**

ЦЕЛЬ: Овладение учащимися умениями и навыками при выполнении упражнений на гимнастической скамейке , основными жизненно - важными движениями.

ЗАДАЧИ: 1. Обучать технике стойки на лопатках согнув ноги.

 2. Совершенствовать технику упражнений в равновесии (подтягивания лежа на животе, ходьбу по гимнастической скамейке)

 3. Развивать скоростно-силовые способности.

 4. Воспитывать чувство товарищества и ответственности.

 5. Повторить теоретические сведения.

ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ: гимнастические маты, гимнастические

 скамейки , скакалки ,свисток, стойки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические указания |
| ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯЧАСТЬ12 МИНОСНОВНАЯЧАСТЬ30 МИНЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯЧАСТЬ3 мин | Вход в зал. Построение. Приветствие : Здравствуй, утро ясное,Здравствуй!Здравствуй, солнце красное,Здравствуй!Здравствуй, Родина прекрасная,Здравствуй!Человек, и стар и млад,Здравствуй!Все живое на земле,Здравствуй!Сообщение задач урока.- Ребята сегодня мы с вами выполним упражнения в акробатике, упражнения на скамейке и поиграем в новую игру.Повороты на месте: Направо, налево. Перестроение из одной шеренги в двеПерестроение в одну шеренгу. Ходьба :1.обычная2. « Жирафы» - на носках, руки вверх.3. « Утки» - на пятках, руки за спиной4. « Медведи» - на внешней стороне стопы, руки на пояс.Бег :1.обычный2. «Лошадки» - бег с высоким подниманием бедра, руки на пояс3 « Буратино» - бег с попеременным подниманием прямых ног вперед4. « Кузнечики» - бег приставными шагами правым ( левым) боком.Упражнение на восстановление дыхания:1-2- руки чрез стороны вверх – вдох3-4- рук через стороны вниз – выдохПерестроение из одной шеренги по расчету уступом.ОРУ без предмета1. И.П.- стойка ноги врозь, руки на пояс

1-поворот головы направо2-И.П3-4- тоже налево5-6 -наклон головой влево7-8 - наклон вправо1. И.П.- ст. ноги врозь, кисти рук к плечам

1-4 - круговые вращения рук вперед, 1-4 - назад.1. И.П.- стойка ног врозь, руки на пояс.

1-наклон туловища вправо, потянутся за рукой, 2-И.П3-4-тоже влево1. И.П- широкая ст. ноги врозь руки вверх

1-наклон вперед потянутся руками к левому носку2-наклон вперед3-наклон к правому4- И.П.1. И.П- о.с.

1-выпад влево, руки в стороны2-И.П3-4- тоже вправо1. И.П- О.С.

1-упор присев2- упор лежа3- упор присев4- и.п.1. И.П- ст. ноги врозь руки на пояс.

1-2- прыжки на правой3-4-прыжки на левой5-8- прыжки на двух ногах.1. Ходьба на месте с восстановлением дыхания

Перестроение в одну шеренгу.Проверка знаний учащихся. -Ребята посмотрите на картину, что здесь изображено. - С каких времен люди стали заниматься физическими упражнениями. - Какими качествами должны владеть воины. - Кто изображен на слайде. Приготовление место для акробатики**I.СТОЙКА НА ЛОПАТКАХ СОГНУВ НОГИ**1. Группировка из различных и. п.
2. Из упора присев перекат назад и перекатом вперед сед в группировке.

3. Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги. Ребята разгадайте загадку.«Это что за озорницаНа лиане веселится?На хвосте качается,Скачет и кривляется?»Встречаются ли в нашем лесу обезьяны? Где они обитают?Обезьяны обитают в джунглях и в основном живут на деревьях. Какими физическими качествами они должны обладать?И мы сейчас с вами побываем в роли обезьян и поиграем в игру Ловля обезьян.Игра "Ловля обезьян" правила игры.Выбрать считалкой водящего. ***Итог игры***: Что понравилось в игре?-Кто был лучшим из «Ловцов»?-А из «Обезьян»?Приготовление места для равновесия. **II. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке**1. Подтягивание двумя руками одновременно
2. Подтягивание руками попеременно

**III.Ходьба по гимнастической скамейке:**1.на носках, руки в стороны2.на всей стопе, руки за головойПерестроение в 2 колонны**III. Эстафета** С проползанием под скамейкой и перепрыгиванием через скамейку. Перестроение в одну шеренгуХодьба с восстановлением дыханияИгра «Копна. Тропинка. Кочка»Перестроение в одну шеренгу. Подведение итогов. Домашнее задание.Проведение рефлексии. Выявление эмоционального настроя учащихся после урока.На стенде кармашки с фигурками: солнышко - отличное настроение;цветок - хорошее; тучка, плохое.Дети добавляют лучики солнышку, цветы на поляну, тучки дождику, т.е. составляют «картину» настроения после урока | 1мин30 сек30 сек30 сек30 сек30 сек30 сек30 сек30 сек5-6 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз1 мин10мин2-3 раза4-5 раз4-5 раз6 мин4 мин4 мин 5 мин30 сек 1 мин30 сек1 мин | Отметить отсутствующих. Проверить наличие формы.Дети отвечают учителю  « на первый, второй – рассчитайсь!»« в две шеренги – стройся!»« в одну шеренгу – стройся!»« напра- во!»« налево в обход шагом – марш!»Спина прямаяРуки вытянуты вверх, на носки подниматься выше, спину держать прямо.Вперед не наклоняться, носки тянуть на себя, голову не опускатьЛокти точно в стороны, спина прямая, колени не сгибать« бегом – марш!»Руками работать свободно.Спина прямая, бедро поднимать выше, приземляться на носки мягче.Ноги не сгибать, приземляться мягче на носки, назад туловище не отклонять.Руки работают свободно, выпрыгивать выше, приземляться мягче.« шагом – марш!»Вдох глубокий через носВыдох не задерживать.Руки поднимать прямые вверх.« направляющий –на месте!»« класс – стой!»« Нале- во!»«Смирно!»« На 2,4, на месте – рассчитайсь!»« По расчету шагом – марш!»Спина прямая, повороты выполнять медленноСпина прямая, руки прямыеНаклоны выполнять глубже, ноги не сгибать.Голову не опускать, смотреть вперед, спину прогнуть, ноги не сгибатьСпину не прогибать, о пол опираться всей ладонью.На носки приземляться мягче, выпрыгивать вышеДышать глубже, выдох не задерживать.Показ слайдаРуки не ставить близко к ногам, спину округлить, голову стараться прижать к коленямОттолкнуться ногами, сгруппироваться.Показ слайдаСоблюдать правила игры. Не выходить за скамейкуСледить за равновесиемПравила:- начинать по сигналу- передавать эстафету хлопком« в одну шеренгу- становись!»« напра-во!»« налево в обход шагом –марш!»Правила :Выполнять движения по голосу учителя. «направляющий на месте!»« Класс – стой!»« Напра-во!» |