**КОНКУРС ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ НАДЕЖДА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

**В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ В 2014 ГОДУ**

**( этап №1)**

**УЧАСТНИК КОНКУРСА**

**Цыбулько Елена Олеговна**

**Учитель физической культуры ГБОУ школы №391 Красносельского района Санкт-Петербурга**

**Конспект урока по разделу гимнастика для учащихся 2 классов**

**Тема урока : « Группировки сидя, лежа, в приседе.»**

**Цель урока: формировать навыки выполнения группировки.**

**Основные задачи :**

1. Обучать группировке сидя, лежа, в приседе.
2. Закреплять навыки выполнения группировки.
3. Формировать знания акробатических элементов.
4. Воспитывать уважительное отношение друг к другу.
5. Воспитывать бережное отношение к инвентарю.

Место проведения: спортивный зал

Время проведения урока: 10.45-19.11 2014 г.

Необходимое оборудование и инвентарь:

Маты – один мат на пару.

Бумажные кружки (ромашки по 4 лепестка )- 6шт.

Свисток, секундомер.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Части урока и время | Частные задания к конкретным видам упражнений | Содержание учебного материала | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Вводно-подготовительная часть  7-10 мин | Обеспечить своевременную организацию и начало урока  Содействовать концентрации внимания учащихся  Создать целевую установку на достижение учащимися конкретных результатов для решения поставленных задач на уроке.  Обеспечить безопасность на уроке.  Способствовать активизации внимания при выполнении строевых упражнений.  Выполнение команды на месте на 1 ,2 рассчитайсь.  Выполнение команды учителя 1-2.Идут на носках. Руки на пояс .  Выполнение команды учителя. По парам к своим матам разойдись. | 1. Вход в спортивный зал. Построение в одну шеренгу.  2. Выполнение команд:  «Равняйсь!», «Смирно!».  Приветствие, команда «Вольно!».  3. Сообщение задач урока.  Обучение группировки сидя ,лежа, в приседе.  Закрепление навыков группировки.  Формировать знания акробатических элементов.  4.Соблюдение правила техники безопасности на уроке.  5. Повороты:  - направо;  -налево  6.Расчет учеников на первый, второй. Расчет закончен.  7.Учащиеся первые и вторые номера по паром идут к матам. | 45 сек  15сек  1 мин  45сек  15сек  15сек  45 сек | По команде учителя «В спортивный зал, шагом!». Класс шагает в обход направо, и строиться в одну шеренгу на правой боковой стороне зала. Команда дополнительно не даётся.  Требовать от учащихся согласованности и четкости построения.  По команде «Смирно!» принять строевую подготовку. «Вольно!» встать свободно, слегка согнув колено правой (левой) ног.  Не сходить с места, не поворачиваться, не разговаривать.  Обеспечить предельную лаконичность и смысловую ёмкость формировки задач, доступность их понимания. Задачи огласить в порядке их описания в конспекте. Выделить значимость образовательных задач: умений, навыков, для успешного решения двигательных, оздоровительных и воспитательных.  Требовать четкой организации занимающихся; перемещение в зале только по общей команде учителя.  Обратить внимание на четкость выполнения команд. По команде « Напра-Во!» выполняется поворот на месте направо- на пятке правой ноги и носке левой ,поворот налево- наоборот.  По команде учителя класс рассчитывается на первый второй. Последний стоящий ученик делает шаг вперед. «Расчет закончен».  Учащиеся начинают движение к матам. Обратить внимание на сохранение правильной осанки, четкость выполнения шагов. |
|  | Организовать учащихся к выполнению общеразвивающих упражнений. Содействовать общему разогреванию и постепенному врабатыванию организма в активную двигательную деятельность  Способствовать развитию внимания  Укреплять мышцы шейного отдела.  Укреплять мышцы плечевого пояса  Укреплять мышцы плечевого пояса  .  Укрепление мышц спины.  Укрепить мышцы ног и подвижность суставов | 9.**ОРУ без предметов**  1. И. п.: ноги на ширине плеч, руки на пояс.  1- наклон головы к правому плечу.  2- к левому.  3- вперед, подбородком прижимаясь к груди.  4- назад.  2. И.п.: ноги на ширине плеч, кисти рук к плечам.  1-2 махи вперед.  3-4 махи назад.  3. И.п.: ноги на ширине плеч, руки перед грудью согнуты в локтях.  1-2 отведение согнутых рук назад.  3- 4 отведение прямых рук назад.  4. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.  1-наклон туловища вправо.  2-влево.  3-вперед.  4-назад.  6. И.п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.  1-2-3- наклон туловища вниз, пальцами рук коснуться носков ног.  4-и.п.  7. И.п. – основная стойка. 1-выпад правой, руки на колено; 2-3-двапружинящих покачивания в выпаде; 4-толчком правой вернуться в и.п.; 5-8-то же другой ногой. | 6 мин  6-8 раз  8 раз  По 4 раза  7-8 раз  6-7раз  6-7раз | Следить за осанкой. При выполнении поворота головы. Стопы от пола не отрывать. Руки на поясе.  Ноги в коленях не сгибать. Следить за осанкой. Выполнять с максимальной амплитудой.  Ноги в коленях не сгибать. Следить за осанкой. Следить что бы учащиеся не упускали локти. Руки держать прямо .Без поворотов и хлопков.  Ноги в коленях не сгибать .    Ноги в коленях не сгибать. Наклоны глубже.    Нога, стоящая сзади, прямая, опора на внутреннюю сторону стопы. |
| Основная часть 20-25мин | Активизировать работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.  Способствовать развитию внимания | 10.**Игра на внимание.**  **«День-ночь»** | По 2 повторения | Учитель произносит слово  День  В это время учащиеся прыгают-бегают около мата. Главное условие нельзя оставаться на месте. Дальше учитель произносит слово.  Ночь  И в это время учащиеся должны сразу «заснуть» (замереть в тех позах, в которых были на тот момент). Учитель внимательно осматривает игроков. Если он заметил игрока, который « не спит», то громко говорит об этом. Игра заканчивается и повторяется заново. |
|  | Разучивание группировки сидя.  Способствовать развитию гибкости в шейном отделе и верхнем грудном отделе позвоночника. Способствовать развитию подвижности в голеностопном суставе при выполнении группировки на полной стопе. | 11.Сейчас мы будем учиться делать. **Группировку сидя**.  И. п-упор сидя сзади.  1-согнуть правую ногу.  2-обхватить правой рукой правую ногу посередине голени.  3-согнуть левую ногу.  4-обхватить левой рукой левую ногу посередине голени.  5-развести колени чуть врозь.  6-прижать подбородок к груди.  7-зафиксировать положение  8-и.п. | По 3-4повторения | Дети сидят на матах. Акцентировать внимание на то, что если сидят, то это группировка сидя. Четко фиксировать постановку ног на пол и хват руками. |
|  | Создание позитивного, эмоционального настроя ребят. Способствовать развитию внимания | 12.**Эстафета «Ромашка»** На левой стороне зала около матов расположены цветные круги. На правой стороне зала расположены круги лепестки ( 4 шт.). Игрокам нужно передать круги друг-другу , а последний игрок собирает ромашку. При полном сборе ромашки. Игрок поднимает руку. Назначается победителем. Те игроки ,которые собрали и передали быстрее всех. |  | Побеждает та колонна, которая быстрее соберет ромашку. |
|  | Готовить учащихся к перекатам и кувыркам через изучение группировки лежа.  Способствовать развитию внимания | 13.А теперь мы разучим.  **Группировка лежа**.  И .п.-лежа на спине.  1-согнуть правую ногу.  2-обхватить правой рукой правую ногу посередине голени.  3-согнуть левую ногу.  4-обхватить левой рукой левую ногу.  5.-развести колени чуть врозь.  6.-прижать подбородок к груди.  7.- зафиксировать положение.  8— и.п.  Выполнение группировки на 2 счета  14.**Упражнение .1,2,3,4,5,6,7,8**.  И.П.-ноги на ширине плеч.  1-правая рука к правой ноге.  2-левая рука к левой ноге.  3-правая рука на пояс.  4-левая рука на пояс.  5-правая рука(кисть)к правому плечу.  6-левая рука(кисть) к правому плечу.  7-левая рука вверх (прямая)  8-правая рука вверх (прямая)  1-2-хлопок в ладоши (руки прямые)  3-левая рука (кисть) к левому плечу.  4-правая рука (кисть)к правому плечу.  5-левая рука на пояс.  6-правая рука на пояс.  7-левая рука к ноге.  8-правая рука к ноге.  Тоже в прыжках  И.П.-ноги на ширине плеч.  1-правая рука к правой ноге.  2-левая рука к левой ноге.  3-правая рука на пояс.  4-левая рука на пояс.  5-правая рука(кисть)к правому плечу.  6-левая рука(кисть) к правому плечу.  7-левая рука вверх (прямая)  8-правая рука вверх (прямая)  1-2-хлопок в ладоши (руки прямые)  3-левая рука (кисть) к левому плечу.  4-правая рука (кисть)к правому плечу.  5-левая рука на пояс.  6-правая рука на пояс.  7-левая рука к ноге.  8-правая рука к ноге. | По 3-4 повторения  По 2-3 повторения  По 1-2 повторения | Следить за тем , что бы группировка была плотной за счет прижатия рук к туловищу и сгибания головы к коленям.  Следить за правильным выполнением .Следить за правильной осанкой. Учащиеся повторяют за учителем под счет. |
|  | Способствовать развитию подвижности в голеностопном суставе при выполнении группировки на полной стопе. | 15.И последняя группировка.  **Группировка в приседе**.  И .п-Упор присев .  1-обхватить правой рукой правую ногу посередине голени.  2-обхватитьлевой рукой левую ногу посередине голени.  3-развести колени чуть врозь.  4-прижать подбородок к груди | По 2-3 повторения. | Дети сидят на матах. Четко фиксировать постановку ног и хват в приседе.Ребенок дожен четка держать групировку. |
| Заключи-тельная часть урока  3-5 мин. | Восстановление организма после нагрузки. Закрепление изученные виды группировок через подвижную игру. Способствовать развитию быстроты.  Содействовать осмыслению учащихся результативности своей деятельности на уроке. | 16.А теперь друг за другом перемещаемся на другую половину зала. Все встаем в круг.  **Игра «Карлики – Великаны** »  Все дети встают в круг.Обьяснение правил.Учитель показывает детям какие действия они должны совершать. Учитель говорит «Карлики» содиться на корточки обхватывая руками середину голени,левой рукой левую ногу,правой рукой правую ногу.Учитель говорит «Великаны» встает в полный рост,поднимая руки вверх. Затем учитель произносит слова по отдельности «Карлики» или «Великаны» , выпоняет соответствующие движения. Но при этом ,он может садиться, когда говорит «Великаны» и вставать, когда говорит «Карлики». Дети должны всегда выполнять движения правилно, не смотря не на то, что учитель пытаеться их запутать.Если учитель произнес слово «Карлики» и встал при этом в полный рост. То дети, которые повторили за ним (ошибочное) действие выбывают из игры.  Построение в шеренгу. Подведение итогов урока. | 3 минуты  2 минута | Не толкаясь.Отметить ,что выполнение упражнений  не на скорость, а на правильность выпонения.  Справиться о самочувствии учащихся.  Проверить признаки утомления:  -покраснения или бледность кожи, отдышка, головная боль, шум в ушах, тошнота.  Группы убирают спортивный инвентарь. Ответить на вопросы детей.  Оценить детей.  Дать команду на организованный выход из зала. |