Конспект урока.

Тема: «Гимнастика»

Класс: 2

Количество учащихся:

Время урока: 45 минут

Место проведения: спортивный зал

Инвентарь: гимнастическое бревно, гимнастическая скамейка

Задачи урока:

1. Закрепление комплекса упражнений типа зарядки
2. Закрепление техники перелезания через гимнастическое бревно, поочерёдно перенося ноги
3. Закрепление техники ходьбы по рейке гимнастической скамейки

Дата проведения:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть  урока | Содержание | Дози-ровка | Организационно-методические указания |
| П  О  Д  Г  О  Т  О  В  И  Т  Е  Л  Ь  Н  А  Я | 1. Построение в 1 шеренгу 2. Приветствие, сообщение задач урока 3. Строевые упражнения   - расчёт по порядку  - поворот налево  - поворот направо  - размыкание от центра  - смыкание к центру   1. Ходьба   - на носках, руки вверх  - на пятках, руки в стороны  - на внешней стороне стопы, руки за спину   1. Бег   - на носках  - поднимая прямые ноги вперёд  - поднимая прямые ноги назад   1. Ходьба на восстановление дыхания 2. Перестроение из одной колонны в четыре 3. ОРУ типа зарядки 4. И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх   1 – стойка на носках, вдох  2 – и.п., выдох  3, 4 – то же   1. И.п. – о.с.   1 – руки вперёд  2 – руки в стороны  3 – руки вперёд  4 – и.п.   1. И.п. – стойка, руки на пояс   1 – присед  2 – и.п.  3, 4 – то же   1. И.п. – о.с.   1 – наклон, руки вверх  2 – и.п.  3, 4 – то же   1. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс   1 – наклон туловища вправо  2 – и.п.  3, 4 – то же, в другую сторону   1. И.п. – стойка, руки на пояс   1 – стойка на левой, правая согнута в колене  2 – и.п.  3, 4 – то же с другой ноги   1. И.п. – стойка, руки на пояс   Подскоки на носках   1. И.п. – стойка ноги врозь, руки вниз   1 – Прогнуться назад, руки вверх, вдох  2 – И.п., выдох  3, 4 – то же   1. Перестроение из колонны по 4 в колонну по одному | 20`  30``  30``  4`  2`  4`  30``  8`  4р.  6р.  6р.  4р.  6р.  4р.  15р.  8р.  30`` | «В одну шеренгу стройсь!»  «По порядку рассчитайсь!»  «Нале-во!»  «Напра-во!»  «От центра разом-кнись!»  «К центру сом-кнись!»  «Напра-во!», «Налево в обход шагом марш!»  Спина прямая  Спина прямая, не прогибаться назад  Спина прямая  «Бегом марш!»  Обратить внимание на работу рук. Руки согнуты в локтях, работают вдоль туловища.  Руки вверх – вдох, руки вниз – выдох  «Налево в колонну по 4 марш!», интервал, дистанция 2 шага.  «Направляющие на месте!»  «Класс, стой! Раз, два»  Спина и колени прямые  Спина прямая  Спина прямая, пятки не отрывать от пола  Колени прямые  Колени прямые, таз неподвижен  Спина прямая  Приземляться мягко  Восстановить дыхание  «К направляющим сомкнись!», «Направо!», «Налево в обход шагом марш!», «Направляющий на месте!», «Класс, стой!», «Налево!» |
| О  С  Н  О  В  Н  А  Я | 1. Имитация движений рук и ног на полу для лазания одноимённым способом 2. Закрепление техники лазания по гимнастической стенке одноимённым способом 3. Имитация движений рук на полу для лазания разноимённым способом 4. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным способом до определённой высоты 5. Закрепление техники перелезания через гимнастическое бревно, поочерёдно перенося ноги 6. Закрепление ходьбы по рейке гимнастической скамейки   - на носках, руки в стороны  - в полуприседе, руки за спину  - в приседе, руки на колени  - перешагивая через предметы, руки на пояс | 20`  2`  3`  2`  3`  4`  6` | Руки и ноги работают одноимённо  Смотреть на место перехвата рук.  Руки работают разноимённо с ногами  Следить за техникой выполнения  Стоя боком, опереться руками на край бревна. Переставить ноги на другую сторону поочерёдно.  Спина прямая  Спина прямая  Держать равновесие  Спина прямая |
| З  А  К  Л  Ю  Ч  И  Т  Е  Л  Ь  Н  А  Я | 1. Эстафета с подлезанием и перелезанием 2. Перелезть через бревно, залезть на гимнастическую стенку и обратно 3. Подлезть под бревном, залезть на гимнастическую стенку и обратно 4. Пройти по рейке гимнастической скамейки, залезть на гимнастическую стенку и обратно. 5. Построение в 1 шеренгу 6. Подведение итогов урока 7. Дать д/з | 5`  4`  30``  15``  15`` | «В одну шеренгу становись!»  Выделить лучших  Ходить на носках, в полуприседе, в приседе |