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 |
| ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ | 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 центру1. Ходьба

- на носках, руки вверх- на пятках, руки в стороны- на внешней стороне стопы, руки за спину1. Бег

- на носках- поднимая прямые ноги вперёд- поднимая прямые ноги назад1. 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, вдох2 – и.п., выдох3, 4 – то же1. И.п. – о.с.

1 – руки вперёд2 – руки в стороны3 – руки вперёд4 – и.п.1. И.п. – стойка, руки на пояс

1 – присед2 – и.п.3, 4 – то же1. И.п. – о.с.

1 – наклон, руки вверх2 – и.п.3, 4 – то же1. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс

1 – наклон туловища вправо2 – и.п.3, 4 – то же, в другую сторону1. И.п. – стойка, руки на пояс

1 – стойка на левой, правая согнута в колене2 – и.п.3, 4 – то же с другой ноги1. И.п. – стойка, руки на пояс

Подскоки на носках1. И.п. – стойка ноги врозь, руки вниз

1 – Прогнуться назад, руки вверх, вдох2 – И.п., выдох3, 4 – то же1. 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 прямаяСпина прямая, не прогибаться назадСпина 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 прямыеСпина прямаяСпина прямая, пятки не отрывать от полаКолени прямыеКолени прямые, таз неподвиженСпина прямаяПриземляться мягкоВосстановить дыхание«К направляющим сомкнись!», «Направо!», «Налево в обход шагом марш!», «Направляющий на месте!», «Класс, стой!», «Налево!» |
| ОСНОВНАЯ | 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 одноимённоСмотреть на место перехвата рук.Руки работают разноимённо с ногамиСледить за техникой выполненияСтоя боком, опереться руками на край бревна. Переставить ноги на другую сторону поочерёдно.Спина прямаяСпина прямаяДержать равновесиеСпина прямая |
| ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ | 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 лучшихХодить на носках, в полуприседе, в приседе |