

План – конспект
Открытого урока в 1 классе.

Раздел программы: гимнастика.

Цель: «Формирование правильной осанки».

Задачи:

1. Образовательная задача - Развивать координационные способности с помощью имитационных перекатов.
2. Образовательная задача - Формировать правильную осанку с помощью ОРУ с гимнастическими палками;
3. Воспитательная задача – Формировать чувство дистанции и терпения.

Инвентарь: гимнастические палки; гимнастические маты, 2 волейбольных мяча.

Конспект составила: учитель физической культуры МБОУ СОШ №50 Бруякина Ольга Самсоновна.

Дата и место проведения: 10.03.2022 года, спортивный зал МБОУ СОШ №50.

Часть урока:	Содержание:	Дозировка:	ОМУ:
Подготовительная часть 15 минут	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение, сообщение задач урока; 2. Строевые упражнения; 3. Ходьба: <ul style="list-style-type: none"> • На носках, руки в сторону; • На пятках руки за голову; • Перекат с пятки на носок, руки вверх; • Полуприсед, руки на пояс; 4. Бег: <ul style="list-style-type: none"> • Бег; • «Змейкой»; • Приставными шагами правым (левым) боком, руки на пояс; • Скрестным шагом правым (левым) боком, руки в стороны; • Ускорение; 5. Ходьба. По ходу движения взять гимнастические палки. <p>Перестроение в колонну по три через центр. ОРУ с гимнастической палкой:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И. п. – палка вниз <ol style="list-style-type: none"> 1- стойка, палка вперёд; 2-стойка врозь на носках, палка вверх; 3-стойка, палка вперёд; 4-и.п. 2. И. п. - тоже <ol style="list-style-type: none"> 1-правая назад на носок, палка вверх; 2-и.п.; 3-4-тоже левой. 3. И. п. – палка вниз <ol style="list-style-type: none"> 1-палка вперёд; 2-палка вверх; 3-на плечи; 4-назад; 5-на плечи; 6-вверх; 7-вперёд; 8-и. п. 4. И. п. - стойка врозь, палка на плечах <ol style="list-style-type: none"> 1-поворот вправо; 2-и.п.; 3-4-тоже влево. 5. И. п. – сед, палка вперёд <ol style="list-style-type: none"> 1-3-наклон, палка вперёд-вверх; 4-и. п. 6. И. п. – сед ноги врозь, палка вперёд <ol style="list-style-type: none"> 1-наклон к правой, палка вперёд-вверх; 2-наклон; 3-наклон к левой; 4-и. п. 7. И. п. – стойка врозь, палка вниз <ol style="list-style-type: none"> 1-присед, палка вперёд; 2-и. п. 8. И. п. – стойка, палка вниз <ol style="list-style-type: none"> 1-прыжком в стойку врозь, палка вверх; 2-прыжком в стойку, палка вниз. 	<p>1 мин 2 мин 2 мин</p> <p>2 мин</p> <p>2 мин</p> <p>1 мин</p> <p>По 6 - 8 раз каждое</p>	<p>Проверить количество учеников и их форму</p> <p>«На - лево!», «Кругом!» и т.д. Выше на носках, руки прямые Локти в стороны, спина прямая Руки прямые, смотрим вперёд, плавный перекат с пятки на носок Равномерный темп, дистанция 2 шага Бег противоходом направо По диагонали, выше прыжки</p> <p>По диагонали, руки прямые По диагонали, догнать соседа Вдох руки вверх, выдох руки вниз «В колонну по 3 через центр марш!»</p>

Основная часть 20 минут

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перестроение в шеренгу; 2. Подготовка инвентаря; 3. «Имитационные перекаты»: <ul style="list-style-type: none"> • «Бочка»; • «Карандашик»; • «Бочка»; • «С подъёмом туловища»; • «С группировкой»; 4. Уборка инвентаря на место; 5. Перестроение на игру «Вышибало» с двумя мячами. 	<p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>18 мин</p> <p>По 1 дорожке правым и левым боком</p>	<p>По ходу движения положить гимнастические палки</p> <p>Принести маты и постелить дорожку</p> <p>Из положения, сидя на коленях правым боком (левым) руками обхватить колени, выполняем перекат, округлив спину, голову наклонить вперёд (подбородок на груди) по сигналу начинает следующий</p> <p>Из положения, лёжа на животе руки вверх, ноги вместе прямые, руки и ноги не касаются пола, голова между рук, смотрим в пол, выполняем перекат правым (левым) боком. Всё затянуть, живот, попу в себя, локтями и пятками не касаться пола</p> <p>Из положения упор присев выполняют перекат через сторону, обнимая колени, голова опущена вниз, спину округляем (БОЧКА)</p> <p>Выполняем "карандашик", но при положении лёжа на спине, поднимаем туловище, опускаемся и делаем поворот</p> <p>Из положения, лёжа на животе выполняем перекат «карандашик», но в положении лёжа на спине поднимаем туловище и одновременно с ним сгибаем ноги в коленях – «Группировка».</p> <p>Затем раскладываемся и продолжаем выполнять перекат</p> <p>Убираем инвентарь на место</p> <p>«В одну шеренгу становись!»</p>
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Заключительная часть 5 минут	<ol style="list-style-type: none"> 1. Объяснение правил игры в «Вышибало» с двумя мячами; 2. Игра «Вышибало» с двумя мячами; 	<p>1 мин</p> <p>3 мин</p>	<p>4 водящих – 2 с одной, 2 с другой стороны; 2 мяча – 1 с одной стороны другой с другой стороны; игроки находятся в кругу и прыгают на одной ноге, по сигналу ногу меняем на другую, 2 сигнал меняем на двух ногах выполняем прыжки, в это время водящие одновременно с двух сторон бросают мячи. Выходить из круга нельзя, осаленные и вышедшие за пределы круга выходят и на второй части площадки выполняют 20 приседаний. Игра начинается по сигналу и заканчивается длинным сигналом (свистком). «В одну шеренгу становись!» Повторяем дома имитационные перекаты, укрепляем свою спинку и вестибулярный аппарат. Урок окончен. До свидание!</p>
	<ol style="list-style-type: none"> 3. Построение; 4. Сообщение домашнего задания. 	<p>30 сек</p> <p>30 сек</p>	