

План – конспект
Открытого урока в 2 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
Королёва Анна Алексеевна.

Дата и место проведения: 3.12.2015 года, спортивный зал МБОУ СОШ №50.

Часть урока:	Содержание:	Дозировка:	ОМУ:
Подготовительная часть 15 минут	1. Построение, сообщение задач урока; 2. Строевые упражнения; 3. Ходьба: • На носках, руки в сторону; • На пятках руки за голову; • Перекат с пятки на носок, руки вверх; • Полуприсед, руки на пояс; 4. Бег: • 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.	40 сек 30 сек 2 мин	Проверить количество учеников и их форму «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
	Перестроение в колонну по три через центр. ОРУ с гимнастической палкой: 1. И. п. – палка вниз 1- стойка, палка вперёд; 2-стойка врозь на носках, палка вверх; 3-стойка, палка вперёд; 4-и.п. 2. И. п. - тоже 1-правая назад на носок, палка вверх; 2-и.п.; 3-4-тоже левой. 3. И. п. – палка вниз 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 1-поворот вправо; 2-и.п.; 3-4-тоже влево. 5. И. п. – сед, палка вперёд 1-3-наклон, палка вперёд-вверх; 4-и. п. 6. И. п. – сед ноги врозь, палка вперёд 1-наклон к правой, палка вперёд-вверх; 2-наклон; 3-наклон к левой; 4-и. п. 7. И. п. – стойка врозь, палка вниз 1-присед, палка вперёд; 2-и. п. 8. И. п. – стойка, палка вниз 1-прыжком в стойку врозь, палка вверх; 2-прыжком в стойку, палка вниз.	30 сек 1 мин По 6 - 8 раз каждое	По диагонали, выше прыжки По диагонали, руки прямые По диагонали, догнать соседа Вдох руки вверх, выдох руки вниз «В колонну по 3 через центр марш!»

Основная часть 25 минут

	1. Перестроение в шеренгу; 2. Подготовка инвентаря; 3. «Имитационные перекаты»: • «Бочка»; • «Карандашик»; • «С группировкой»; • «Страдл» - ноги врозь; • «Казак»; • Комплекс (соединение) 4. Уборка инвентаря на место; 5. Перестроение на игру «Вышибало» с двумя мячами.	1 мин 1 мин 23 мин По 1 дорожке правым и левым боком	По ходу движения положить гимнастические палки Принести маты и постелить дорожку 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 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 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». Затем раскладываемся и продолжаем выполнять перекат Тоже что и при «группировки» только ноги не сгибаем, а разводим врозь В положении на спине одну ногу сгибаем, вторую поднимаем прямую, колени соединены вместе Соединяем в связку – «Карандашик», «Группировку», «Страдл», «Казак» правый и левый Убираем инвентарь на место «В одну шеренгу становись!»
--	---	--	--

Заключительная часть 5 минут	1. Объяснение правил игры в «Вышибало» с двумя мячами; 2. Игра «Вышибало» с двумя мячами; 3. Построение; 4. Сообщение домашнего задания.	1 мин 3 мин 30 сек 30 сек	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!