Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

" Средняя общеобразовательная школа №1"

г. Сергиев Посад

**Открытый урок**

 **«Лазанье по гимнастической стенке приставными шагами, упражнения с малыми мячами»**

**2 класс**

Для ШМО учителей начальных классов

Кабанов Илья Владимирович

Учитель физической культуры

 без квалификационной категории

2016г.

**Открытый урок по физической культуре во 2 «А» классе**

Учитель Кабанов И.В.

**Тема: «Лазанье по гимнастической стенке приставными шагами, упражнения с малыми мячами».**

***Задачи:***

- образовательные: обучить лазанью по гимнастической стенке приставными шагами.

- развивающие: развивать координацию тела, внимания, точности, скоростно-силовых качеств.

- воспитательные: воспитывать чувства коллективизма у учащихся.

Оборудование:

1. для учителя – малый мяч, 1гимнастическая скамейка, 1гимнастическая стенка.
2. для учащихся –10 малый мяч, 1гимнастическая скамейка, 1гимнастическая стенка.

Ход занятия

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы | Дозировка | Содержание | Деятельность учащихся |
| I Водная часть1.Построе-ние в шеренгу2.Сообщение задач урока 3.Выполнение строевых команд4. Виды ходьбы:а) на носкахб) на пяткахв) на внешней стопег) в полу приседе5. Виды бега:а)приставны -ми шагамиб)с высокимподниманиембедрав)с захлесты-ванием голени6.Перестрое-ние в колонну по трое и размыка-ние7.О.Р.У.1) наклоны головы2) рывки руками3) рывки руками4) наклонытуловища5) наклоныТуловища6) приседание7) прыжкиII Основная часть1.Упраж-нения с малым мячома) бросок вверх с после-дующим ударом о пол.б) удар мяча о пол с поворотом.в) бросок мяча вверх с хлопками за спиной и перед собой.г) бросок мяча вверх из руки в рукуд) бросок мяча об пол с приседанием.2.перестрое-ние в одну шеренгу3.Обуче-ние а)лазанью по гимнасти-ческой стенке приставными шагамиб) ходьба по гимнастичес-кой скамейке с переходом на гимнастичес-кую стенку.4. Перестроение по три5. Игра «Шишки, желуди, орехи» III Заключи -тельная часть1.Перестрое-ние в одну шеренгу.2.Игра«Све-тофор»3. Подведение итогов урока.4. Д.з. | 10мин.30 сек. 30 сек.30сек.    30 сек.   30сек. 30 сек.  30сек.  30сек.30сек.  30 сек. 30сек.   30сек. 30сек. 30сек.30 сек. 30сек. 30сек.30сек.  30сек. 30 сек.  30 сек.30 сек.29мин.30сек 10мин.  10 бросков10 бросков10 бросков10 бросков10 бросков 30 сек.   1мин. 13мин.30сек.30 сек.4мин.5мин.30 сек.3мин.1 мин.30 сек.  | В одну шеренгу становись! «Равняйсь!», «Смирно!», «По порядку рассчитайсь!»Приветствие.Сообщение задач урока:- Сегодня мы с вами изучим технику лазанья по гимнастической стенке приставными шагами, выполним упражнения с малыми мячами.Повороты на месте- Налево!, Направо!, Кругом!, Налево!.- налево в обход по залу шагом марш.- Руки за голову ставь, на носках марш.- Руки на пояс ставь, на пятках марш. - На внешней стороне стопы марш- Руки за голову ставь, в полу приседе марш.бегом марш.- Приставными шагами марш, сначала левым затем правым боком- Бег с высоким подниманием бедра - Бег с захлестыванием голени; - Обычным шагом марш.Налево в колонну по трое марш, направляющие на месте, класс стой. Налево! От направляющего на вытянутые руки «Разомкнись!» И.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс1-наклон головы вперед 2- назад3-влево4-вправоИ.п. ноги на ширине плеч, руки перед грудью1-2.два рывка руками перед грудью3-4.два рывка прямыми руками с поворотом туловища в правую сторону 5-8- то же в другую сторону И.п. ноги на ширине плеч, правая рука вверху, левая внизу1-2.рывки руками правая рука вверху3-4.рывки руками левая рука вверху. И.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс1-наклон туловища вперед2-назад3-влево 4-вправо И.п. ноги чуть шире плеч, руки на поясе 1-наклон туловища к правой ноге 2- наклон туловища к полу между ног3-наклон туловища к левой ноге4-и.п.Приседания по 10р.Прыжки на правой ноге 5р., на левой 5р., на двух 5р.,с поворотом на 360°.*Упражнение 1*. И.п.:мяч в руках внизу. 1 – бросок мяча вверх; 2 – 3 повернуться кругом через левое плечо, дав ему упасть на пол, 4 - поймать мяч двумя руками после отскока, 5–8 – то же через правое плечо.*Упражнение 2.* И.п.: стойка ноги врозь, мяч в левой руке.1–2 – поворот вправо, удар мяча о пол; 3 – поймать мяч двумя руками; 4 – мяч в правой руке; 5–8 – то же в другую сторону. *Упражнение 3*. И.п.:мяч в руках внизу. 1 – бросок мяча вверх; 2 – хлопок за спиной и перед собой, поймать мяч двумя руками.*Упражнение 4*. И.п.:мяч в руках внизу. 1 – бросок мяча вверх правой рукой; 2 – поймать мяч левой рукой,3- 4 – наоборот.*Упражнение 5*. И.п.:мяч в руках внизу. 1 – бросок мяча об пол; 2 – присесть, хлопнув ладонями по коленям, 3 – выпрямиться; 4 – поймать мяч двумя руками. - В одну шеренгу становись!(лицом к стенке)-Правила техники безопасности на гимнастической стенке. - Повторить основу техники хвата перекладины гимнастической стенки.- большой палец руки должен находиться снизу, образуя замок.Упражнения проводятся потоком: сначала упражнение в равновесии по гимнастической скамейке, затем передвижение по гимнастической стенке в горизонтальном направлении.Учащиеся идут1. Скамейка: ходьба руки в сторону, носок оттянуть.
2. Стенка: передвижение приставными шагами по третьей рейке снизу, лицом к стенке, согнутые руки захватывают рейку на высоте груди.
3. Спуск  одноименным способом — действуют левая нога, левая рука, затем — правая нога, правая рука

**Правила игры**1. Дети встают тройками и, взявшись за руки, образуют круг. Каждый из тройки имеет название: «шишки», «желуди», «орехи». Ведущий находится за пределами круга.
2. Ведущий произносит слово «орехи» (или «шишки», «желуди»), и все игроки, которые имеют это название, меняются местами, а ведущий старается занять чье то место. Если это ему удается, то он стает орехом («желудем», «шишкой»), а тот, кто остался без места, стает на место ведущего.

В одну шеренгу становись!Игра «Светофор» на внимание. Учитель называет цвета светофора, а учащиеся выполняют движения, соответствующие названному цвету.- красный – прыжок,- жёлтый – присед,- зелёный – хлопок.По сигналу учителя начинается играСегодня хорошо поработали …- Сегодня мы с вами закрепили технику лазанья по гимнастической стенке приставными шагами,упражнения с малыми мячами.Что было сложно? Какие упражнения запомнились?- дома выполнять приседания и отжимания. | Расчет, приветствие, обратить внимание на внешний вид учащихсяВо время поворота следить, что­бы дети не размахива­ли руками и сохраняли правильную осанкуСледить за осанкой, задания выполнять под счет, следить за правильным выполнением упр.Следить за движением рук и дыханием. Во время бега обра­щать внимание детей на параллельную постанов­ку стопДержать дистанцию в два шага друг от друга.Следить за правильным выполнением упр.Следить за осанкой, задания выполнять под счет, следить за правильным выполнением упр.Следить за правильным выполнением упр., руки прямые, выполнение под счетСледить за правильным выполнением упр., Спина прямая, выполнять под счетПравильно дышать, прогибаться как можно сильнееСледить за правильным выполнением упр., ноги прямые. Не отрывать пятки от пола.Раздать малые мячи.Сначала выполняет первая шеренга, затем вторая и третья шеренги.Выполнять в среднем темпе.Стоп. Передать мячи второй шеренги.Мяч бросать строго вертикально. Ноги с места не сдвигать, пятки от пола не отрывать.Бросок мяча строго вертикально, с места не сходить.Бросок мяча строго вертикально, с места не сходитьБросок мяча строго вертикально, с места не сходитьСобрать мячи.Сконцентрировать внимание занимающихся для дальнейшей деятельности.Темп движений медленный, способ выполнения поочередный, пока первый не закончит движение по скамейке, следующий не начинает, страховка и помощь обязательны. Без разрешения учителя дети лазанье не выполняют.Показать наглядно.Соблюдать последовательность действий, хват замкомСтраховка и помощь обязательны.Объяснить правила игрыСледить за выполнением правил игрыОбъяснить правила игрыСледить за выполнением правил игры |