

Тема урока № 1:

«ТБ на занятиях корригирующей гимнастикой (физической культуры). Подвижные игры на основе гимнастики».

Задачи урока:


1. Образовательная

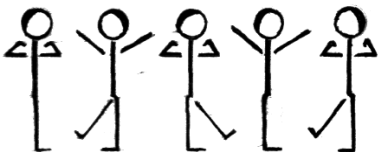
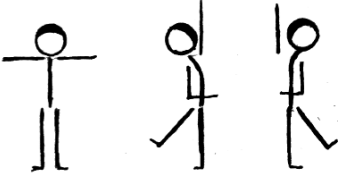

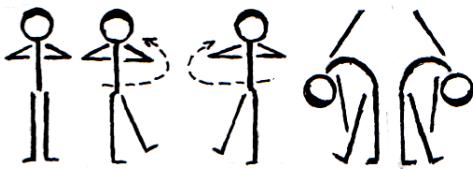
- Развитие силовых качеств по средствам общефизических упражнений.

2. Оздоровительные

- Укрепление опорно – двигательного аппарата.
- Формирование позвоночника как полноценной системы

Ход урока.

Часть урока	Содержание	Время	Организационно-методические указания
I.	Вводная	18 мин	
	1. Построение, сообщение задач.	1 мин	Обратить внимание на спортивную форму, обувь занимающихся.
	2. ТБ на уроке	8 мин	Использовать презентацию к уроку по ТБ.
	3. Разновидности бега и ходьбы: а) лицом вперед; б) с захлестыванием голени; в) с высоким подниманием коленей; ходьба: а) на носках б) на пятках	1 мин 1 мин	Бег в колонне, дистанция два шага. Следить за правильной постановкой стоп, сохранять расстояние между ногами. Следить за работой рук.
	4. Общеразвивающие упражнения.	4 мин	Разминка выполняется под счет и с показом учителя
	1) И. п. (исходное положение): основная стойка. Счет: 1 - шаг левой, правую руку вперед; 2 - шаг правой, левую руку вперед; 3 - шаг левой, руки с силой согнуть в локтях; 4 - шаг правой, руки вниз;	6 раз	Обратить внимание на осанку: спина прямая, подбородок приподнят, плечи развернуты, ноги не согнуты  И.П. Выполнять точно руки вперед под углом 90°, сохранять дистанцию и интервал.

<p>2) и. п.: основная стойка, руки к плечам. Счет: 1 – шаг левой, руки вверх; 2 – шаг правой, руки к плечам; 3 – шаг левой, руки вверх; 4 – шаг правой, руки к плечам;</p> <p>3) и. п.: основная стойка, руки в стороны Счет: 1 - шаг левой, наклон влево, правую руку вверх, левую за спину; 2 - шаг правой, выпрямиться и наклон вправо, левую руку вверх, правую за спину</p>	<p>6 раз</p> <p>6 раз</p>	 <p>И.П.</p> <p>При и.п. лопатки соединить, поднять подбородок, при поднятии рук не наклонять голову, посмотреть вверх на ладони.</p>  <p>И.П.</p> <p>Ноги не сгибать, точно наклон в сторону, не вперед, рука вверх у головы.</p>
<p>4) и. п.: основная стойка. Счет: 1 - выпад левой вперед, дугами вперед руки вверх; 2 - вставая на левой и приставляя правую, наклон, вперед согнувшись, руками коснуться земли; 3 - выпрямляясь, выпад правой вперед, дугами вперед руки вверх; 4 - вставая на правой и приставляя левую, наклон, вперед согнувшись, руками коснуться земли;</p> <p>5) и. п.: основная стойка, руки перед грудью. Счёт: 1 – шаг левой, поворот туловища налево; 2 - шаг правой, обратным движением вернуться в и.п. и поворот туловища направо; 3 - шаг левой, наклон вперед, правой рукой коснуться левого носка, левую руку в сторону назад; 4 - то же, начиная движение с правой ноги и поворачивая туловище в левую сторону</p>	<p>6 раз</p> <p>6 раз</p>	 <p>И.П.</p> <p>Обратить внимание на расположение ног при счёте 1, 3; впереди стоящая нога согнута в колене, сзади стоящая нога прямая, при наклоне ноги в коленных суставах прямые.</p>  <p>И.П.</p> <p>Упражнение выполнять на 4 счета: при поворотах не наклоняться, плечи держать ровно, лопатки соединить, голова приподнята, стопы ног направлены вперед, поворот только плеч и головы, тазобедренные суставы не поворачивать в сторону - шагать прямо.</p>

II.	Основная	20 минут	
	«Медведи и пчёлы»	10 мин	Содержание: Улей (гимнастическая стенка) находится на одной стороне площадки. На противоположной – луг. В стороне – берлога медведей. Играющие делятся на две команды. «Пчёлы» помещаются в улье (на стенке), медведи – в берлоге. По сигналу пчёлы вылетают из улья, летят на луг за мёдом. После этого медведи выбегают из берлоги, забираются в улей и лакомятся мёдом. Как только учитель подаст команду «Медведи!», пчёлы летят к ульям, а медведи убегают в берлогу. Не успевших спрятаться пчёлы жалят (осаливают). Ужаленные не участвуют в очередной игре. После двух повторений игроки меняются ролями.
III.	Заключительная часть	2 мин	
	1. Построение. 2. Подведение итогов.	2 мин	Указать на ошибки. Выделить ребят, которые хорошо справлялись с заданиями. Похвалить всех за работу.
	3. Организованный уход из зала.		

Урок подготовила

Коновалова Надежда Васильевна

Учитель физической культуры

МБОУ СОШ №16 ст. Кущевская