

## ПЛАН – КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

Подгруппа девушек 7 «А» класса

Раздел программы: гимнастика.

Тема урока: формирование правильной осанки на уроках гимнастики.

Цель урока:

Пропаганда здорового образа жизни

Развитие двигательных качеств

Формирование навыков, умений и дальнейшее их совершенствование.

Применение здоровьезберегающих технологий.

Задачи урока:

1. Обучение правильному дыханию, укреплению мышц пресса и мышц разгибателей спины при выполнении специальных упражнений на уроке гимнастики.

2. Воспитание и закрепление рефлекса правильной осанки.

3. Предупреждение и профилактика заболеваний дефектов осанки, применение дыхательных упражнений для профилактики сердечно-сосудистой системы и ОРЗ.

Инвентарь: гимнастические мячи, коврики, музыкальное сопровождение, скамья.

Содержание урока	Дозировка	Методические указания
<p><b><u>1. Вводно-подготовительная часть</u></b></p> <p>Построение в шеренгу, сообщение задач урока. Построение под музыку в круг. Выполнение танцевальных упражнений с элементами наклонов и поворотов головой, туловищем, махи руками, подскоки на месте и в движении.</p> <p>После музыкальной паузы идет перестроение девушек в пары.</p> <p>Выполнение приседаний, махов, выпадов, перестроений и танцевальной комбинации под музыку.</p> <p>Выполнение дыхательных упражнений: руки вверх через стороны вдох- задержать дыхание на 4 сек.- выдох через нос, наклон к прямым ногам.</p> <p>Энергичные рывки согнутыми руками -</p>	<p>1-2 мин.</p> <p>4 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>3-4 повтр.</p>	<p>Круг в движении не размыкается и все элементы выполняются держась за руки.</p> <p>В музыкальных паузах выполняются дыхательные упражнения. 1-2кол/повтр.</p> <p>Следить за осанкой, носок ноги в махах тянуть на себя.</p> <p>Выполнение упражнений в кругу.</p>

<p>руки в стороны - вдох через нос, руки к груди, резкий выдох через нос.</p>	<p>3-4 повтр.</p>	
<p><b><u>2. Основная часть.</u></b></p>		
<p>Перестроение девушек в круг на гимнастические коврики.</p>		<p>Упражнения для выработки и закрепления рефлекса правильной осанки</p>
<p>1.Выполнение упражнение «Дровосек». Ноги на ширине плеч, руки сцеплены в замок над головой. Резкий мах руками вниз с выдохом. Вернуться в и.п.</p>	<p>4 повтр.</p>	<p>Прогнуться хорошо в спине. Руки вверх- вдох.</p>
<p>2.Приседания с выпадами в сторону: и.п. - руки на поясе, ноги вместе - выпад в сторону в широкую стойку, руки вверх прогнуться в спине.</p>	<p>8 повтр.</p>	<p>Следить за осанкой.</p>
<p>Вернуться в и.п., повторить то же самое в другую сторону.</p>	<p>6 раз.</p>	
<p>3.«Кошечка»: и.п.- встать на четвереньки. На 2 счета округлить спину (вдох), на 2 счета прогнуться в спине (выдох).</p>	<p>8 раз</p>	<p>Фиксировать прогиб до 4 секунд.</p>
<p><b>В парах - (стретчинг)</b></p>	<p>8 раз</p>	<p>И.п.- широкая стойка, руки прямые. В среднем темпе, без болевых ощущений.</p>
<p>1.Пружинистые покачивания в положении, руки на плечах напарницы. Прогибаться вниз, подбородком тянуться к полу.</p>	<p>8 раз</p>	
<p>2.То же самое, но и.п.- стоя на коленях друг к другу.</p>	<p>8 повтр.</p>	<p>Выполняется прогиб в верхней части спины (в области лопаток).</p>
<p>3.Напарница стоит на коленях, руки опущены вниз, спина прямая. Другая ученица берет руки напарницы (выше локтя) и отводит их назад за спину, при этом одновременно своим коленом надавливая между лопаток ей.</p>	<p>8 повтр.</p>	
<p>Выполняется пружинистые и плавные покачивания. Ученицы меняются местами.</p>		
<p>4.И.п. - лежа на животе руки в стороны. Напарница берет ее за руки (выше локтя) и поднимает ее верх с прогибом назад, выполняя пружинистые покачивания.</p>	<p>8 раз</p>	<p>Без резких движений.</p>

<p><b>Упражнения на укрепление мышц спины и пресса (в парах с набивными мячами).</b></p> <p>1.И.п. - стоя спиной друг к другу на расстоянии 0,5 м передача н.мяча через стороны.</p> <p>2.И.п. - спиной к друг к другу в широкой стойке. наклон вниз передача мяча через ноги, другая ученица выпрямляется вверх прогибается в спине, и передает мяч над головой обратно.</p> <p>3.И.п. – лежа на спине, напарница удерживает ее за руки, согнутые за головой. Выполнение подъема прямых ног до угла 90% относительно спины. Вернуться в и.п. Смена партнеров.</p> <p>4.То же самое, только удерживаются прямые ноги, а выполняется подъем туловища с н.мячом за головой.</p> <p>5.Лежа на животе лицом друг к другу на расстоянии 1м, выполнить перекачивания мяча от груди друг другу.</p> <p><u>Заключительная часть.</u></p> <p>Эстафеты малой интенсивности:</p> <p>1.Пройти на четвереньках по гим. скамье и катить по ней набивной мяч.</p> <p>2.В колонне – первый игрок оббегает змейкой своих участников под руками у которых руки стороны с мячом за спиной, возвращается на свое место и передает мяч второму игроку. и.д.</p> <p>3. «Ручеек» - передача мяча над головой.</p> <p>Построение. Выполнение дыхательных упражнений. Подведение итогов урока</p>	<p>8 повтр.</p> <p>8 повтр</p> <p>15 повтр</p> <p>15 повтр.</p> <p>15 повтр.</p>	<p>Руки прямые, ноги на ширине плеч, по 5 поворотов в каждую сторону.</p> <p>Наклон выдох, выпрямляясь – вдох. Передача мяча на прямых руках.</p> <p>Подъем ног - выдох, вернуться и.п. - вдох</p> <p>Руки прямые с мячом за головой.</p> <p>При выполнении переката от груди необходимо прогнуться в спине, затем расслабить спину пока мяч находится у напарницы.</p> <p>2 команды - поточно</p> <p>Эстафета выполняется в полу - приседе с небольшим наклоном туловища вперед.</p> <p>Расстояние между игроками 0,5м, прогнуться в спине при передаче мяча.</p>
--	--	--