Министерство образования Саратовской области

ГБУ Саратовской области «Центр психолого-педагогического и

медико-социального сопровождения детей» г. Балаково

КОНСПЕКТ

открытого физкультурного занятия

на тему: «Упражнения на гимнастической скамейке»

для детей 5-9 лет.

Инструктор по физической культуре:

Тюсина Наталья Владимировна

Балаково

2018 г.

**Тема:** «Упражнения на гимнастической скамейке»

**Цель:** Освоение техники выполнения упражнений на гимнастической скамейке; проявление качества силы, равновесия, координации, выносливости при выполнении упражнений;

**Задачи:** 1.Совершенствовать основу техники упражнений на гимнастической скамейке;

2.Развивать силовые качества мышц спины и рук, цепкость пальцев;

3.Укреплять мышцы спины для профилактики сохранения правильной осанки;

4.Совершенствовать чувство ориентации в пространстве;

5.Уметь планировать, контролировать и оценивать свои действия;

**Тип занятия:** комбинированное.

**Дата проведения:** 3.12.2018.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Продолжительность занятия:** 30-35 минут

**Инвентарь и оборудование:** Гимнастические палки, гимнастические скамейки, коврики, баскетбольные мячи.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Содержание занятия** | **Дозировка** | **Организационно**  **Методические**  **указания** |
| **I.** | ***Вводно-подготовительная часть***  Построение, приветствие, сообщение темы занятия. Перестроение в колонну по-одному. Ходьба на носках, пятках, с остановкой по сигналу. Бег с заданием. Ходьба. Упражнения на дыхание. Перестроение в колонны.  ***Основная часть***  ***Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками:***  **1**.И.п.- палка внизу;  1- палку вверх, левую ногу назад на носок;  2- и. п.  3-4 то же с другой ноги;  **2.**И.п.- палка за спиной, под локтями;  1-поворот туловища вправо;  2.- и.п.  3- 4 то же в другую сторону;  **3**.И.п.- палка в опущенных руках за спиной;  1-3 – пружинящих наклона вперед-вниз,  4- и.п.  **4**.И.п.- палка на вытянутых руках вверху;  1- одновременно коснуться палкой колена поднятой ноги;  2- и.п.  3-4 то же другой ногой;  **5.**И.п.- сидя на коврике, сгруппироваться, палка прижата к коленям;  Упражнение «Качалка».  **6.**И.п.- лежа на спине на коврике, палка в вытянутых руках за головой;  1-поднять ноги и руки с палкой одновременно, касаясь палкой колен;  2.- и.п.  3-4 –то же;  **7.**И.п. – лежа на животе, палка в вытянутых руках перед собой;  1.поднять руки с палкой вверх, прогнуться,  2- и. п.  3-4 – то же;  **8.**И.п.- руки на поясе, палка на полу  справа;  прыжки на носках через палку вправо- влево в чередовании с ходьбой;  **9.**Упражнение на дыхание.  Перестроение в колонну по-одному.  ***Выполнение упражнений на равновесие на гимнастической скамейке:***  - ходьба на носках, руки в стороны;  - упражнение «Ласточка»;  - упражнение «Цапля»;  - четыре шага «польки», руки на поясе;  - соскок, руки на поясе;  ***Игры-эстафеты с использованием гимнастических скамеек:***  - бег по гимнастической скамейке;  - ползание на животе, подтягиваясь на руках;  - ведение баскетбольного мяча;  - перепрыгивание скамейки с разбега;  ***Заключительная часть.***  Игра на внимание: «Светофор».  Итог занятия. Организованный уход. | 3мин.  10мин.  5-6 раз  4-5 раз  5-6 раз  5-6 раз  6 раз  5-6 раз  5-6 раз  10 раз  2 раза  8-10 мин  5 мин | Настрой воспитанников на предстоящую работу. Перестроение в колонну по-одному, спина прямая, смотреть вперед.  Следить за выполнением упражнений.  Корректировать  по мере необходимости.  Показ, объяснение выполнения упражнений.  Колени при наклонах не сгибать.    Держать равновесие.  Спину округлить,  подбородок прижат к груди.  Ноги прямые.  Прогнуться, смотреть вперед.  Форма организации: фронтальная.  Способ выполнения: одновременный  Восстановить дыхание.  Спина прямая,  руки точно в стороны, нога прямая, носок оттянут.  Приземление на полусогнутые ноги, руки вперед.  Действовать по сигналу инструктора.  Приведение организма в нормальное состояние. |