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 раз4-5 раз5-6 раз5-6 раз6 раз5-6 раз5-6 раз10 раз2 раза8-10 мин5 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: одновременныйВосстановить 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. |