**МУ ДО ДДТ Пачелмского района**

Конспект занятия

***«Гимнастика.***

***Строевые и общеразвивающие упражнения»***

Подготовил и провел

педагог дополнительного

образования Бареев Р.Х.

р.п.Пачелма

2022г

**ТЕМА занятия**: Гимнастика. Строевые и общеразвивающие упражнения.

**Цель**: Изучение основных навыков строевой подготовки. Повышение ОФП.

**Задачи урока:**

1. **Образовательные:**

            - обучение строевым приёмам на месте и в движении;

1. **Воспитательные**:

- воспитывать дисциплинированность, внимание, умение выполнять коллективные действия;

1. **Оздоровительные:**

      - развивать основные физические качества.

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь:**гимнастические палки, степ платформы, гантели, скакалки, набивные мячи.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **ОМУ** |
| **Подготовительная часть (25 мин)** | | |
| **1) Построение**. Приветствие.  Сообщение темы и задач урока. | 2 мин | «В одну шеренгу становись!»  Проверить готовность учащихся к уроку (наличие спортивной формы и обуви; выявление больных и отсутствующих).  Учитель приветствует класс, подаёт команды:  «Равняйсь!»  «Смирно!»  «Здравствуйте!»  «По порядку рассчитайсь!»  «Вольно!»  Тема нашего занятия: Строевые упражнения. ОФП |
| **2) Техника Безопасности на занятиях по физподготовке** | 1 мин | Украшения снять. Волосы собрать. Шнурки завязать.  Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без учителя, а также без страховки.  Не выполнять упражнения с влажными ладонями.  Не стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другим учащимся.  При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться мягко, на носки ступней, пружинисто приседая.  При выполнении потоком соблюдать интервал и дистанцию, которую скажет педагог.  Упражнения выполнять только с разрешения педагога и только те упражнения, которые разрешил педагог.  В случаи плохого самочувствия или травмы обращаться к педагогу. |
| **3) Перестроение.** | 1 мин | «Налево!»  «В обход по залу шагом марш!» |
| **4)Ходьба с заданием:**  **1)** На носках, руки вверх, ладони направлены вовнутрь;  **2)** На пятках, руки за спину;  **3)** Перекаты с пятки на носок, руки на пояс;  **5)** Ходьба полуприседе, руки за голову | 0,5 круга  0,5 круга  0,5 круга  0,5 круга | «Руки вверх, на носках марш!». Взгляд вперёд, спина прямая.  «Руки за спину, на пятках марш!». Спина прямая.  «Руки на пояс, перекаты марш!». Темп средний, спина прямая.  «Руки за голову, полуприседом марш!».Темп медленный, взгляд вперед. |
| **5) Бег.**   * **Приставным шагом правым/левым боком** * **«Змейкой»** * **Спиной вперед**   **6) Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе.** | 3 круга  1 круг  1 мин  1 круг  1 круг | «Бегом-марш!»  Темп медленный. Бег по залу. Дистанция 2-3 шага.  «Приставным шагом левым боком марш!»  «Приставным шагом левым боком марш!» Темп средний, колени чуть согнуты.  «Противоходом марш!», «Змейкой марш!» Соблюдать дистанцию.  «Спиной вперед марш!» Темп медленный.  На 1-2-руки через стороны вверх-вдох (через нос); на 3-4-руки через стороны вниз-выдох(через рот). |
| **7) Перестроение.** | 1 мин | Обучающиеся по ходу движения берут гимнастические палки.  «Направляющий на месте стой! Раз, два!»  «Налево!», «На 6, 3, на месте рассчитайсь!» |
| **8) ОРУ на месте с гимнастической палкой:**  1.) И.п. – стойка ноги врозь, палка внизу.  1-поворот головы вправо, палка вперед;  2-и.п.;  3-то же влево, палка вперед;  4-и.п.  2.) И.п. – стойка ноги врозь, палка внизу.  1-палка вперед;  2-палка вверх;  3-палку на грудь;  4-и.п.  3.) И.п.- стойка ноги врозь, палку за голову.  1- наклон вправо;  2-и.п.;  3-наклон влево;  4-и.п.  4.) И.п. – о.с., палка на лопатки.  1-3 – пружинистый наклон вперед.  4- и.п.  5.) И.п. – стойка ноги врозь, палка вверху.  1- наклон вперед, палку на пол;  2- выпрямиться, руки вверх;  3-наклон вперед, палка в руках;  4-и.п.  6.) И.п. – стойка ноги врозь, палка вверх.  1-2- наклон назад, палка в левой;  3- коснуться палкой пола;  4- и.п.  7.) И. п. – стойка ноги врозь, палка на лопатки.  1- присед;  2- поворот вправо;  3-присед;  5- присед;  6- поворот влево;  7- присед;  4,8-и.п.  8.) И.п. – о.с., палка внизу.  1-выпад правой вперед, палка вверх;  2-и.п.;  3-то же левой, палка вверх;  4-и.п.  9.) И.п. – о.с., палка справа.  1-3- прыжок через палку вправо;  2-4- тоже влево.  10.) И.п. – о.с., палка справа.  1-прыжок на 180 градусов через правой плечо;  2-прыжком в и.п.;  3-то же через левое плечо;  4-и.п. | 6 раз  6 раз  6 раз  6 раз  6 раз  6 раз  6 раз  6 раз  8 раз  8 раз | «И.п. принять! Упражнение вправо начинай!»  Спина прямая.  «И.п. принять! Упражнение вперед начинай!»  Спина и руки прямые.  «И.п. принять! Упражнение вправо начинай!»  Спина прямая. Ноги прямые.  «И.п. принять! Упражнение начинай!»  Ноги прямые. Движения плавные.  «И.п. принять! Упражнение вперед начинай!»  Ноги прямые.  «И.п. принять! Упражнение начинай!»  Наклон плавно. Смотреть вперед.  «И.п. принять! Упражнение начинай!»  Присед глубокий. Поворот резкий.  Выполнять быстро и активно.  Спина прямая.  «И.п. принять! Упражнение правой вперед начинай!»  Смотреть вперед. Спина прямая.  «И.п. принять! Упражнение вправо начинай!»  Выполнять быстро и активно. Прыгать высоко, перепрыгивая палку. Следить за палкой и местом приземления.  «И.п. принять! Упражнение через правое плечо начинай!»  Выполнять быстро и активно. Прыжок высоко. Рассчитывать место куда приземлиться после прыжка. |
| **9) Перестроение.** |  | «На свои места шагом марш!» Положить палки. |
| **Основная часть (55 мин)** | | |
| * **Строевые приёмы.** * **Перестроения из одной шеренги в две.** * **Перестроение из одной шеренги в три.** * **Перестроение из одной колонны в три уступом;** * **То же, в четыре уступом;** * **То же, впять уступом.** * **Перестроение в движении из колонны по одному в колонну по два.** * **Перестроение в движении, обход, противоход, змейкой. круг, спираль**   **Общая физическая подготовка**  Круговая тренировка: (3\*30сек)   1. Приседание 2. Пресс с фиксацией ног 3. Прыжки на скакалке 4. Лежа на скамье, разведение рук в стороны с гантелями 5. Прыжки через скамью 6. Отжимания 7. Подъем ног из  положения лежа. 8. Запрыгивание на степ 9. Прыжки вверх из упора лежа, упора присев. 10. Броски и ловля набивного мяча.   **Растяжка на ковриках**   1. И.п – сидя на полу, правая   нога согнута в колене, левая вытянута вперед.   1. И.п – то же, но ноги поменять.   **3.**   И.п – сидя на полу, обеими      руками тянуться к центру. | 1 круг  2 мин  2 мин  2 мин   2 мин  2 мин  2 мин  2 мин  7 мин  30/30 сек  30/30 сек  30/30 сек  30/30 сек  30/30 сек  30/30 сек  30/30 сек  30/30 сек  30/30 сек  30/30 сек  5-7 мин | «Направо! Раз-два!»  «В обход по залу шагом марш!»  «Направляющий на месте, левой, левой, раз, два, три!»  «На месте стой, раз-два!»  «Налево! Раз-два!», «Кругом!», «Направо!»  «Прыжком налево, раз-два!»  «На 1-2 расчитайсь!»  После предварительною расчета по два подается команда: "В две шеренги - Стройся!" По этой команде вторые номера делают левой ногой шаг назад, правой ногой, не приставляя её шаг вправо и, вставая в затылок первому, приставляют левую ногу. Для обратного перестроения подаётся команда. В одну шеренгу - Стройся!" После команды все выполняется в обратной последовательности.  «На 1-3 расчитайсь!»  После предварительного расчета подаётся команда: "В три шеренги - Стройся!". По этой команде вторые номера стоят на месте, первые номера делают шаг правой ногой назад, не приставляя ногу, шаг левой в сторону и, приставляя правую, становятся в затылок вторым номерам. Третьи номера делают шаг левой вперёд, шаг правой в сторону и, приставляя левую, становятся впереди вторых номеров. Для обратного перестроения подаётся команда: "В одну шеренгу - Стройся!". И все выполняется в обратной последовательности.  После предварительного расчёта по три подаётся команда: "Первые номера - два шага вправо, третьи номера - два шага влево! По заданию  шагом - Марш!". По команде занимающиеся выполняют указанное количество шагов.  То же. «Первые номера - три шага вправо, вторы номера –шаг вправо, третьи номера- шаг влево, четвертые номера- три шага влево! По заданию  шагом - Марш!"  То же. «Первые номера - четыре шага вправо, вторы номера – два шага вправо, третьи номера- на месте, четвертые номера- два шага влево, пятые номера- четыре шага влево! По заданию  шагом - Марш!"  Для обратного перестроения подаётся команда: "На свои места шагом - Марш!". Перестроение выполняется приставными шагами.  Перестроение выполняется в движении. Команды:   «В обход налево шагом марш!»  "Через центр в колонну по 2 - Марш!" (как правило, подаётся на одной из середин).  "За направляющим в колонну по одному направо - Марш!" (подаётся на противоположной середине).  «Через центр марш!»  "В колонны по одному направо налево марш!"  «В колонну по два через центр — МАРШ!»  «Противоходом во внутрь- марш!»  «Направо и налево  По диагонали- марш! Через одного- марш!»  «Змейкой марш!»  «В обход налево марш!»  «По кругу налево за направляющим марш!»  «Спиралью марш!» «Противоходом направо марш!»  «На 1-3 рассчитайсь!»  Отдых между походами 30 сек.  «На 1-10 рассчитайсь!»  Темп высокий. Выполнять с малым мячом 1-2кг. Спина прямая. Угол в коленях 90гр.  Темп высокий. Выполнять подъем туловища из положения лежа.  Темп высокий. Можно выполнять различными способами.  Темп высокий. В упоре лежа на спине разводить руки. В пояснице не прогибаться. Следить за правильностью выполнения упражнения.  Темп высокий. Выполнять прыжки через скамью на двух ногах.  Темп средний. Стоя на коленях выполнять отжимания от пола. Следить за правильностью выполнения упражнения.  Темп средний. Не прогибаться в пояснице.  Темп высокий. Запрыгнуть двумя ногами, спуститься поочередно.  Темп средний. Дыхание равномерное. При упоре лежа спину не прогибать.  Темп средний. Бросок набивного мяча в стену из-за головы. Локти направлены вперед, спина не прогибается во время броска.  Следить за правильностью выполнения упражнений. Не должно быть напряжения. Все тело расслабленно. |
| **Заключительная часть (5 мин)** | | |
| -Построение.  - Подведение итогов занятия.  -Организованный уход. |  | Педагог даёт команду:  «В общий строй становись!»  Педагог отмечает положительные и отрицательные моменты занятия. При необходимости указывает недостатки и ранее допущенные ошибки. |