**Технологическая карта урока гимнастики во 2 классе**

**хореографическое отделение ДШИ**

**Тема:** «Упражнения с предметами на уроке гимнастики»

**Цель:**Укрепление мышц рук, ног, спины, брюшного пресса с помощью предметов.

**Задачи:**

*Образовательные:*

1.Способствовать знаниям анатомии и физиологии человека

2. Способствовать первоначальным знаниям выполнения техники упражнений на мышцы рук, ног, спины, брюшного пресса

*Развивающие:*

1.  Способствовать умению концентрировать  силу мышц рук, ног, спины, брюшного пресса

2.  Способствовать развитию вестибулярного аппарата

3.  Способствовать развитию координации движения и ловкости

4.  Способствовать развитию ритмичности, согласованности движений

5.  Способствовать развитию амплитуды движения (гибкость)

6.  Развивать статику и динамику движения.

7.  Способствовать развитию целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладанию

*Воспитательные:*

1.Способствовать воспитанию целеустремлённости, трудолюбию

2.  Способствовать воспитанию вилы воли настойчивости при достижении цели

3.Способствовать воспитанию дисциплине и организованности

 4.  Способствовать воспитанию культуры движения, музыкального слуха, творческим способностям учащихся

*Валеологические*

1.  Способствовать снятию физического и психического утомления

2.  Способствовать формированию правильной осанке

3.  Способствовать укреплению ОДА (опорно-двигательного аппарата)

4.  Способствовать профилактике плоскостопия

5.  Способствовать развитию вестибулярного аппарата

6.  Формирование навыков, предотвращающих травматизм

*Коррекционные*

1. Способствовать стабилизации эмоционального состояния детей

 2. Способствовать исправлению недостатков физического и психического развития посредством общих и специальных упражнений.

**Инвентарь и оборудование:** гимнастические коврики

**Ход урока**

**1. Подготовительный этап – 6 минут**

-. Учащиеся заходят в спортивный зал, приветствие учителя и детей

- ходьба по кругу: - на месте, - на полупальцах, - на пятках

- легкий бег с высокими коленями

- задание на внимание: а) руки вперед – ходьба, б) руки вверх - бег хлопок – поворот на 360° в движении

**2. Основная часть урока – 30 мин**

**1 Блок – укрепление мышц стоп**

Движения «Красивые стопы» с маленьким мячиком

1. Сядьте на пол и поставить одну ногу пяткой на мячик. Затем перекатить всей стопой на пальцами ноги.

2 Поднять ноги на 45⸰ и 90⸰ стопа держит мячик мячик, задержать на несколько секунд и опустить.

3 Сидя, захватить стопами мячик, ноги двигаются до ягодиц, подъем ног в воздух и обратно. Спина прямая.

4 Лежа, захватить пальцами мячик исполнить «ножницы» на 45⸰. Выполнять упражнения минимум 30 секунд.  

**2 Блок – укрепление мышц спины**

1. Лечь на живот. Поочерёдное поднимание корпуса, прямых ног и рук одновременно с палкой.
2. Лежа на животе, руки перед собой. Согнуть ноги в коленях, руки поднимаем вперед. Приподнять грудь, прогибаясь активно назад в грудном и поясничном отделе, голову подать назад (чуть закинув). Образуется полукольцо, напрячь мышцы – вернуться в И.п. Следить, чтобы ноги не сильно сгибались, т.к. задача поставлена на укрепление мышц спины, а не соединение головы и ног.

**3 Блок – укрепление мышц брюшного пресса**

1. Изучение нового движения. Укрепление мышц брюшного пресса динамическим способом. Лежа на животе «лодочка» с переходом в «свечку» с палкой.
2. Изучение нового движения. Укрепление мышц брюшного пресса статическим способом. – лежа на спине. Силой поднимаем ноги и голову в уголок на 2 счета, выпрямляя руки вверх с палкой. Затем лечь в и.п. и расслабиться.
3. Изучение нового движения. Укрепление мышц брюшного пресса «король в мешке». Исходное положение «уголок» сидя, руки перед собой держат палку. Перенести сгибая ноги через палку наверх и вниз.
4. Работа в паре с одной палкой. Сидя перетягиваем палку, ноги упираются пятками друг в друга.

**4 Блок – Силовые упражнения**

1. Лежа на животе. И.С. поднять и опустить зону от тазобедренного сустава до пальцев ног и от плечевого пояса до кистей рук «Домик»
2. Лежа на спине И.С. поднять и опустить зону от тазобедренного сустава до пальцев ног и от плечевого пояса до кистей рук «Домик», по ногам большой мяч скатывается в зону паха и обратно к пальцам ног.
   * 1. **Блок – упражнения на растяжку**

1«Складочка» сесть на пол, соединить ноги вместе и выполнить пружинистые наклоны вперед, руки впереди держат большой мяч.

2 «Складочка» развести прямые ноги в стороны, выполнить пружинистые наклоны вперед, руки впереди держат большой мяч.

* 1. Сесть на пол, ноги делают «бабочку» выполнить наклоны вперед, руки впереди держат большой мяч.
  2. Сесть на пол, ноги делают «бабочку», руки поднять наверх и держат большой мяч, колени должны поймать мяч.
  3. Сесть на пол, сплести в "лотос" и выполнить наклон вперед. Переход в «лягушку» (без мяча).
  4. Сесть на колени (поза эмбриона) исполняем «кошку» мяч в зоне груди на полу, прокатываем на мяче корпус.
  5. Выполнить "березку". Ноги держат большой мяч. Задержаться в этом положении 30 сек.
  6. Выполнить "березку". Ноги держат большой мяч в положении плуг. Задержаться в этом положении 30 сек.
  7. Выполнить "гимнастический мост". Задержаться в этом положении 30 сек. (без мяча).
  8. Выполнить "полшпагата" с правой ноги и левой ноги положение ноги в кольце. Задержаться в этом положении 30 сек. (без мяча).

**Игры с мячом** развивают у детей координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость, ориентировку в пространстве, глазомер, помогают в формировании простейших технико-тактических действий: передача мяча, бросок через сетку, забрасывание в корзину, подача мяча, ведение мяча ногами,  и умение применять их в игровой ситуации, воспитывают умение действовать в коллективе, соотносить свои действия с правилами и действиями товарищей.

Игра «Гонка мячей по кругу».

Правила игры: Игроки образуют широкий круг и рассчитываются на первый – второй. Первые номера - 1 команда, вторые – 2 команда. Два рядом стоящих игрока – капитаны у них в руках по гимнастическому мячу. По сигналу учителя мячи передаются по кругу, в разные стороны, через одного, игрокам только своей команды. Каждая команда старается передать мяч как можно быстрее, чтобы он вернулся к капитану. Выигрывает команда быстрее выполнившая задание.

Спортивный инвентарь: 2 гимнастических мяча.

* + 1. **Заключительная часть урока- 4 мин**

Рефлексия. Оценки за урок.

Домашнее задание: дома выполнить комплекс силовых упражнений.

Поклон.