**Конспект урока по физической культуре во 2 классе.**

**Тема урока:**

**Гимнастика.** **Закрепление техники кувырка вперед.**

**Цели и задачи:**

1. Совершенствование акробатических упражнений.
2. Обучать лазанью по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.

3) Развивать координационные способности, скоростно – силовые качества.

**Планируемые результаты:**

**Предметные:**

* Иметь углубленное представление о группировке, перекатах и кувырках
* Организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на матах.

**УУД**

* Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе.
* Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности,
* Познавательные: выполнять кувырок вперед, играть в подвижную игру «Ловля обезьян»

**Личностные**

* Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла и учения, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни.

**Тип урока**: Комбинированный.

**Метод проведения**: поточный, фронтальный, индивидуальный, групповой.

**Оборудование и инвентарь:** гимнастические маты, скамейки, гимнастическая стенка, скакалки.

**Место проведения:** спортивный зал

**Учитель физической культуры:** Пожидаева Т.Е.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| **I. Вводная часть** | **10 мин.** |  |
| **1. Построение,**  **рапорт,**  **приветствие.** |  | Дежурный подаёт команды: « Равняйсь! Смирно! По порядку рассчитайсь!» - и сдаёт учителю рапорт о готовности класса к уроку |
| **2. Задачи урока** |  | Учитель ставит задачи |
| **3. ТБ на уроке гимнастики** |  | 1. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без учителя или его помощника, а также без страховки. 2. Не стоять близко к снаряду при выполнении упражнений другими учащимися. 3. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений. |
| **4. Повороты на месте**  **-Направо в обход по залу шагом марш!**  **Ходьба:**  **1)на носках;**  **2) на пятках;**  **3) ходьба в приседе, полуприседе.** |  | Дежурный подает команды: «На первый – второй расчитайсь!», перестроение из одной шеренги в две и обратно. Повороты на месте Направо! Налево! Кругом!  Обратить внимание: на осанку, постановку стоп при ходьбе, голову держать прямо, плечи развёрнуты, точное положение рук, дыхание при выполнении упражнений. |
| **5. Бег:**  1) обычный;  2) с захлёстыванием голени;  3) с высоким подниманием бедра;  4) приставными шагами;  5) спиной вперёд.  -Шагом марш! |  | Обратить внимание на бег в колонне, на соблюдение дистанции.  Следить за осанкой при выполнении беговых упражнений.  Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Учитель останавливает учеников у дорожки из матов( по 3 человека на мате) |
| **7.Разминка на матах**  И.П.- сед на мате.  1-поворот головы вправо  2-поворот головы влево  3-наклон головы вперед  4- наклон головы назад.  И.П-сед на мате, руки, на поясе.  1-2- переносим вес тела в правую сторону  3-4- тоже влево.  И.П-сед на мате, упор сзади.  1-4-шагаем руками как можно дальше назад  5-8- шагаем руками в И.П.  И.П.-сед на мате  1-4- пружинистые наклоны вперед  5-8 прогибаемся назад  И.П.- сед на мате, упор сзади, ноги врозь.  1-4- шагаем руками вперед  5-8- вернуться в И.П.  И.П-сед на мате, упор на локтях сзади.  1-4-рисуем ногами квадрат.  И.П- тоже  1-2 рисуем ногами круг в право  3-4 тоже в лево  5-8 – И.П. | 6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  5-6 раз  5-6 раз | Следить за поворотом головы точно в сторону. Медленный темп.  Вес тела переносить с одной ноги на другую, раскачиваемся одновременно в одну и другую стороны.  Стараться шагать назад как можно дальше.  Стараться достать пальцами рук пальцев ног, прогибаемся назад опираясь на прямые руки, следим за тем, чтобы ноги были прямые.  Следить, чтобы колени были прямые, тянемся как можно дальше.  После каждого квадрата опускаем ноги на пол  Ноги стараться держать вместе.  . |
| **II. Основная часть.** | **30 мин** |  |
| **1.Акробатические упражнения: повторим группировку**  И.П.-лежа на спине  1–принять положение группировки.  2-И.П.  Теперь повторим перекаты:  И.п. упор присев спиной к матам.  1-перекатится на спину  2- И.П.    **кувырок вперёд;**  Понаблюдайте друг за другом.  Какие ошибки вы заметили и у кого их больше всего?  **два кувырка вперёд слитно;** |  | По первому сигналу учителя( группировка, по второму И.П.  Упор на руки, голова под себя, толкаясь ногами, руками коснуться коленей (группировка). Вернуться в упор присев без помощи рук Спина круглая, голова на грудь, руки на коленях не держать, а только касаться.  Обратить внимание на упор на руки, толчок ногами, округлую спину, опускаться на затылок.  Разместить маты в два ряда параллельно друг другу (самой разместится в середине)  Кувырки выполняются по длине матов.Не забывайте ставить руки на мат ина них опираться, прижимать подбородок к груди, чтобы не втыкаться головой в мат.  Следим за правильной группировкой.  **Особое внимание** обратить на страховку высокорослых учеников с большой массой тела.  Дети которые технично выполняют кувырки переходят на одну сторону, которые нуждаются в страховке учителя в другую. |
| **Прыжки через скакалку.**  Прыжки на правой ноге  Прыжки на левой ноге  Прыжки на двух ногах. | 70раз  70раз  70 раз | Класс делится на 2 отделения:  I отделение - скакалка;  II отделение - передвижение, лазанье по скамейке с переходом на гимнастическую стенку.  Затем отделения меняются. |
| **Передвижение по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку:**  1) подъём на четвереньках по скамейке;  2) переход на гимнастическую стенку. |  | Сначала передвигается рука, затем нога.  По стенке до середины зала, на одном уровне. |
| **Лазание по скамейке с переходом на гимнастическую стенку:**  1) лёжа на животе, подтягиваясь руками.  2) переход на гимнастическую стенку |  | Подтягиваться на руках. Перехват одной, затем другой рукой, подтянуться. |
| **III.Заключительная часть:**  1.Игра: «Ловля обезьян»  2. Построение.  3. Подведение итогов урока.  4.Домашнее задание. | 5 мин. | Назвать лучших учеников, указать ошибки  Строевые упражнения,  прыжки со скакалкой. |

Игра «Ловля обезьян»

Класс делится на две команды – обезьян и ловцов. Команды размещаются на некотором расстоянии друг от друга ( в зависимости от подготовки учащихся). Обезьяны подражают всему, что делают ловцы (показывают упражнения или движения). По сигналу «Ловцы» обезьяны бегут к деревьям ( гимнастическая скамейка, стенка, канат и т.д.) и взбираются на них. Ловцы уводят тех обезьян, которые не успели влезть на дерево. После 2-3 попыток дети меняются ролями, игра возобновляется. Спрыгивать с гимнастических стенок и каната нельзя.