**Урок –** физическая культура

**Класс** – 2 класс

**Раздел программы**: Гимнастика

**Тема урока:** Акробатические элементы

**Тип урока**: Метод проведения: индивидуальный, фронтальный, групповой.
**Цель урока:** Обучение учащихся акробатическим упражнениям и закрепление двигательных навыков.

**Задачи:**

***Воспитательные:*** Воспитание дисциплинированности, трудолюбия. Формирование активности, взаимопомощи и коллективизма.
***Оздоровительные:*** Развитие ловкости, гибкости в упражнениях и координационных способностей.
***Образовательные***: Совершенствование техники кувырка вперед, стойка на лопатках, «мостик»
**Инвентарь и оборудование:** маты, ленты, мячи, обручи

**Место проведения:** спортзал.

I Вводная
1. Построение, сообщение задач урока.
Цель урока: научиться выполнять кувырок вперёд, стойку на лопатках, « мостик «2 мин Дежурный сдает учителю рапорт о готовности класса к уроку.
2. Строевые упражнения: повороты, строевой шаг, перестроение по2; по 3
3. Цель: добиться чёткого перестроения в шеренгах. 2 мин. Выполняют упражнения под команду
3. Разновидности ходьбы:
 • на носках;
 • на пятках;
 • на внешней стороне стопы;

* на внутренней стороне стопы;
* пятки вместе, носки врозь;
* носки вместе, пятки врозь;
* пятки к носкам;
* заплетание ног;
* поднимание ног через стороны;
* перекат с пятки на носок;

Цель: Понять для чего мы выполняем, упражнения. Какую пользу они приносят? 2 мин При выполнении разновидностей ходьбы следить за осанкой и положением рук: в стороны или на поясе. Групповой метод.

4. Разновидности бега:
• приставным шагом правым боком;
• приставным шагом левым боком;
• бег змейкой;
• бег с остановкой по сигналу; 4 мин Беговые упражнения выполняют по кругу друг за другом. При выполнении беговых упражнений соблюдать дистанцию, следить за осанкой и дыханием. Правильностью выполнения упражнений.
II Основная
1.Общеразвивающие упражнения с лентами:
1) И.П.: ленты внизу.
Счёт: 8 раз
1-подняться на носки, ленты вверх;
2-опуститься на стопу, ленты вниз
3-подняться на носки, ленты вверх;
4-И.П.; 8 раз
2) И.П.: тоже ;ногу отставляем назад руки вверх прогнуться
Счёт: 4-8 раз
1-2 повернуть Счёт: 4-8 раз туловище влево руки вперед волна лентами
3-4 повернуть туловище вправо руки вперед волна лентами
Счёт: 4-8 раз
3) И.П.: тоже руки вверху круговые движения кистями вправо

тоже руки вверху круговые движения кистям

Счёт: 4-5 раз
4) И.П. о.с. руки в стороны
1- руки вверх скрестно

2- руки в стороны
счёт: 4-8 раз
5) И .П. о.с.

1- поднять левую руку вверх с лентой

 2-поменять положение рук
Счёт: 4-8 раз

6) И.П. о.с.

1-выпад левой ногой вперёд, руки в стороны

2-тоже с правой ноги
Счёт: 4-8 раз
7) И.П. о.с.

1-выпад влево, руки в стороны

2-тоже вправо

Счёт: 4-8 раз

9) Бег на месте, размахивая лентами по очереди левой и правой руками.

10) Прыжки вперед и назад, размахивая лентами.

11) Прыжки вправо, влево, размахивая лентами.

12) Прыжки: ноги врозь, руки вверх и назад в И.П.

13) Повороты на месте на носках вправо, влево, размахивая лентами.

14) Два прыжка на левой ноге- махи правой и два прыжка на правой - махи левой, размахивая лентами.

15) Бег на месте, размахивая лентами.

16) Восстановление дыхания: руки через стороны вверх, вдох; вниз – выдох.

ОРУ выполняется после показа учителя, под счёт. Групповой метод. Дыхание свободное не задерживать.

Во всех упражнениях обратить внимание на исходное положение, правильную осанку: спина прямая, голова приподнята, плечи развернуты, ноги не согнуты.

При выполнении упражнений между учащимися должен быть определенный интервал, позволяющий активно выполнять упражнения.

При выполнении упражнения: спина прямая, корпус прямо.

2. Кувырок вперед.
Цель: Совершенствовать кувырок, технически правильно.
• Группировка в упоре присев;10 раз
• «качалка» - перекат вперед – назад;10 раз
• перекат вперед – назад – упор присев;6 раз
• упор присев – кувырок вперед – упор присев;10 раз
• кувырок вперед
3.Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев:
Цель: Выполнить правильно стойку на лопатках, с помощью рук.
• Стойка с согнутыми ногами;5 раз
• Стойка с прямыми ногами (со страховкой, без страховки) 8 раз.

Из упора присев перехватить руками середину голени и выполнить перекат назад, коснувшись лопатками пола, вернуться в исходное положение.

Из упора присев перехватить руками середину голени и выполнить перекат назад. Коснувшись лопатками пола, упереться руками в поясницу, выпрямить ноги. Туловище должно быть прямым, локти широко не разводить.
4.Упражнение на развитие гибкости:
Цель: Заинтересовать, научить учащихся, выполнять гимнастические упражнения.
• «стульчик» - стоя на коленях, прогнуться назад, упереться ладонями в голеностоп.
• «корзинка» - лечь на живот, руками взяться за голеностоп, натянуть руки, прогнуться.
Предложить ученикам выполнить свои гимнастические упражнения.

И.п стоя на коленях, ноги врозь прогнуться назад, упереться ладонями в голеностоп.
И.п лёжа на животе, прогнуться назад. Руками взяться за голеностоп, натянуть руки прогнуться.

5. Прохождение всего класса по гимнастической скамейки, руки в стороны. Затем по гимнастическому бревну
6. Подвижная игра «Третий лишний»
Игроки стоят по кругу парами друг за другом. Выбирают двух водящих, один из которых становится «пятнашкой», а другой – убегающим. Убегающий становится впереди любой из пар, а оказавшийся третьим убегает.

7. Подвижная игра «Ловишки с лентами».

Играющие встают в круг, выбирают ловишку. Все, кроме ловишки, берут цветную ленту и закладывают сзади за пояс или за ворот. Ловишка встает в центр круга. По сигналу воспитателя «Беги!» дети разбегаются по площадке. Ловишка догоняет их, стараясь вытянуть у кого-нибудь ленточку. Лишившийся ленточки временно отходит в сторону. По сигналу воспитателя" «Раз, два, три. В круг скорей беги!» дети собираются в круг. Ловишка подсчитывает количество лент и возвращает их детям. Игра возобновляется с новым ловишкой.

8. Подвижная игра «Шишки, желуди, орехи».

Количество игроков: от 10 и более. Для игры требуется ровная площадка размером примерно 10х10 метров.
Играющие рассчитываются по три. Первые номера — шишки, вторые — желуди, третьи — орехи. Каждая тройка (шишки, желуди, орехи) берется за руки, образуя кружок. Водящий стоит в середине площадки и командует: «Шишки!» - Все игроки, названные шишками, должны поменяться местами, а водящий в это время старается занять любое освободившееся место. Если он сумеет это сделать, то становится шишкой, а оставшийся без места — водящим. По команде «Орехи!» или «Желуди!» меняются местами другие игроки. В разгар игры можно подать команду: «Шишки, желуди, орехи!» Тогда все игроки должны поменяться местами

III Заключительная:

1.Дыхательные упражнения.

* По Стрельниковой (резкий вдох носиком, при этом сжимая и разжимая руки в кулачок перед собой)
* Резкий вдох носиком, при этом обнимаем себя за плечи
* Резкий вдох носиком, насос-имитация накачивания
* Вдох, руки вверх и резкий выдох
* Медленный вдох с закрытыми глазами и медленный выдох, руки при этом поднимаем вверх и опускаем вниз

2.Построение, подведение итогов урока
Цель д/з: Сравнение учащимся своих достижении вчера и сегодня. Умение ребёнка фиксировать свои изменения и понимать их.
Домашнее задание: упражнение на мышцы брюшного пресса.
Девочки- 2х15 раз (руки за голову, колени согнуты).
Мальчики подтягивание на перекладине 5 раз, хват сверху.