**План-конспект урока по физической культуре во 2 классе.**

**Тема:** « Гимнастика».

**Тип урока:** обучающий

**Цель:** Развитие интереса к гимнастике и универсальных способностей посредством двигательного опыта обучающихся в спортивной и игровой деятельности.

**Образовательные задачи:**

1.Обучение прыжкам (в глубину) со скамейки.

2. Обучение кувырку вперёд, лазанию.

3. Разучить игру « Перемена мест».

**Развивающие задачи:**

1. Формировать умения обучающихся в гимнастических упражнениях;
2. Развивать умение контролировать и давать оценку своим двигательным действиям.

**Воспитательные задачи:**

1.Формировать умение проявлять дисциплинированность, ответственность, упорство в достижении поставленной цели.

**Метод проведения:** фронтальный, поточный, круговой, игровой.

**Место проведения:** физкультурный зал.

**Инвентарь:** свисток, маты, гимнастические скамейки.

**Время проведения:** 45 минут.

План занятия:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Часть  урока | Содержание | Дозировка  (мин) | Целевая установка | Вид УУД |
| I | Вводная | 7 минут |  |  |
| 1.Построение.  Приветствие. Задачи. | 1 минута | Организация учащихся на уроке | в 1 шеренге.  Умение проявлять внимательность и дисциплинированность  **x x x x**  II  I  **xx**  **xx**  **xx**  **xx** |
| 2. Ходьба:  1). На носках  2). На пятках  3). Высоко поднимая  колени  4). Сгибая ноги назад | 2 минуты | Воспринимать словесную информацию и воспроизводить двигательные действия | руки за спину, плечи расправить  руки на пояс, колено выше  руки на пояс,  вперёд не наклоняться. |
| 3. Бег:  1). Обычный  2). Приставными  шагами | 3 минуты | темп медленный  боком, нога к ноге, руки на пояс |
| 4. Ходьба | 1 минута | восстановление дыхания |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| II | Основная | 34 минуты |  |  |
|  | 1. Общеразвивающие  упражнения  с хлопками в  ладоши | 10 минут | Значение утренней гимнастики | в двух шеренгах  Формирование представления о физической культуре как о средстве укрепления здоровья  Умение контролировать последовательность выполнения ОРУ |
| * 1. И.п. – о.с.   1-2) Поднимаясь на носках, руки  дугами наружу (через стороны), хлопок  над головой.  3-4) Вернуться в и.п. | 6-8 раз | вдох  выдох. |
| 1.2. И.п.- ноги  врозь, руки  в стороны,  ладонями вперёд.  1). Поворот  туловища  влево, руки  вперёд, хлопок  правой по левой  2). Вернуться в и.п. | 6-8 раз |  | выдох |
| 3-4) То же в правую  сторону |  |  | вдох |
| 1.3.И.п.- ноги врозь,  руки в стороны.  1). Наклон влево,  руки вверх,  хлопок правой  рукой по левой  ноге.  2). Вернуться в и.п.  3-4) То же вправо | 6-8 раз |  | выдох |
| 1.4. И.п.- о.с.  1). Наклон вперёд,  руки назад, хлопок  под коленом.  2). Выпрямиться в  и.п. | 10-12 раз |  | Выдох  Ноги не сгибать  Вдох |
| 1.5. И.п.- руки в  стороны.  1-2) Присев на носках,  руки вперёд,  хлопок ладонями  3-4) и.п. | 10-12 раз |  | Ладони вперёд  Выдох  Вдох |
|  | 1.6. И.п.- руки в  стороны.  1) Мах левой,  хлопок под ногой  2) и.п.  3-4) То же правой | 10-12 раз |  | Нога прямая |
|  | 1.7. Подскоки на месте с хлопками ладонями спереди и сзади |  |  | На каждый счёт |
|  | 2. Упражнения на  учебных местах:  1) кувырки вперёд | 9 минут  3х2р | Формировать стремление технически правильно выполнять акробатические упражнения | Учащиеся делятся на 2 отделения. Задание объясняется сразу всем учащимся   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | хххх   |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | хх хх хх хх |  |  | | I | | |  | | | II | | |   Задание выполняется по 3 минуты, через 3 минуты смена мест (занятий)  I отделение: кувырок вперёд. Из и.п. упор присев. Упор на руки, голова к груди, спина круглая, ногами отталкиваться |
|  | 2) лазание | 3х2р |  | II отделение: лазание по скамейке.  а) на четвереньках  б) подтягиваясь на руках  (можно помогать ногами) |
|  | 3. Прыжки:  1) со скамейки на пол  2) с пола на скамейку | 8 минут | I отделение стоит на скамейке  II отделение стоит сзади  Выполняют прыжки по очереди  Два отделения стоят по разные стороны от скамейки.  I отделение- прыгнуть на скамейку и спрыгнуть с неё  II отделение- страхует за руку. Затем смена мест. |
|  | 4. Подвижная игра «Перемена мест» | 7 минут | Включение физкультурно-оздорови-тельных действий в игровую и соревновательную деятельность | Две команды выстраиваются на противоположных сторонах площадки лицом друг к другу.  По сигналу учителя команды меняются местами. Результат определяется по последнему участнику. Исходное положение может быть различным. |
| III | Заключительная | 4 минуты |  |  |
|  | 1. Игра « Запрещённое  движение» | 3 минуты |  | Учитель предлагает выполнить движение рук и ног. За исключением запрещённого, например, руки на пояс. За ошибку назначается штрафное очко или делается шаг вперёд. |
| 2. Подведение итогов  урока. Оценки.  Рефлексия: функция скелета и мышечной системы в организме | 1 минута | Формирование самооценки, установка на восстановление организма | Указать на ошибки, объяснить, как их исправить. Что удалось на уроке, что нет. |