**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:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Частьурока |  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**III**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 расправитьруки на пояс, колено вышеруки на пояс, вперёд не наклоняться.  |
| 3. Бег: 1). Обычный 2). Приставными  шагами  |  3 минуты | темп медленныйбоком, 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 шеренгахФормирование представления о физической культуре как о средстве укрепления здоровьяУмение 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 | вдохвыдох. |
| 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 ладонями3-4) и.п.  |   10-12 раз |  | Ладони вперёдВыдохВдох |
|  | 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 четверенькахб) подтягиваясь на руках  (можно помогать ногами) |
|  | 3. Прыжки: 1) со скамейки на пол 2) с пола на скамейку |  8 минут | I отделение стоит на скамейкеII отделение стоит сзадиВыполняют прыжки по очередиДва отделения стоят по разные стороны от скамейки.I отделение- прыгнуть на скамейку и спрыгнуть с неёII 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. |