**Конспект урока**

**2 класс**

**Тема урока**: Гимнастика

**Цель:** способствовать укреплению здоровья и двигательной активности уч-ся на уроках по гимнастике.

**Задачи**:

1.Повторить строевые упражнения.

2.Обучить перекату боком из стойки на правом колене.

3.Зкрепить упражнение мостик из положения лежа.

4. Совершенствовать технику выполнения прохождения полосы препятствий.

5.Способствовать развитию двигательных качеств в игре и воспитанию коллективизма.

**Место проведения**: Спортивный зал

**Дата урока**: 12.06.2021

**Инвентарь и оборудование:** секундомер, скакалка, гимнастический обруч, свисток, маты.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание урока | Дозировка | | | Методические указания |
| О | П | С |
| П  О  Д  Г  О  Т  О  В.  Ч  А  С  Т  Ь  10’  О  С  Н  О  В  Н  А  Я  Ч  А  С  Т  Ь  20’  З  а  к  л  ю  ч.  ч  а  с  т  ь  5’ | Построение, приветствие, перекличка.  Правила техники безопасности.  Сообщение задач урока **Разновидности ходьбы:**    -на носках;  -на пятках;  -в полу-приседе;  -в полном приседе;  -прыжки в приседе.  **Разновидности бега:** - приставным шагом вправо, влево;  - с захлестыванием голени назад;  - подскоки  -бег с ускорением.  Перестроение, измерение ЧСС.  Комплекс ОРУ:  И.п. - о.с.  1-наклон головы вперед  2- наклон головы назад  3- наклон головы вправо  4- наклон головы влево  И.п. - о.с.  1- поворот головы вправо  2-и.п.  3-4-тоже влево  И.п. – о.с.  1-поднять плечи вверх, вдох  2-опустить плечи вниз, выдох  3-4-тоже    И.п. – о.с.  1-4-круговые вращения руками вперед  5-8-тоже назад  И.п. – узкая стойка, правая вверх  1-2-рывковые движения правой  3-4-тоже левой  И.п. – узкая стойка, руки перед грудью  1-2-рывковые движения полусогнутыми  3-4-тоже прямыми  И.п. – о.с., руки в замок, ладонями вперед  1.руки вверх-назад, прогнуться  2 – и.п.  3-4-тоже назад  И.п. – широкая стойка, руки на пояс,  1-разворот туловища вправо  2-и.п.  3-4-тоже влево  И.п. – узкая стойка, руки на пояс  1-наклон вправо  2-и.п.  3-наклон влево  4-и.п.  5-наклон прямо  6.и.п.  7.наклон назад  8.и.п.  И.п.- узкая стойка, руки на пояс  1-4-круговые движения тазом вперед  5-8-тоже назад  И.п.- узкая стойка, руки на пояс  1-2-наклон вперед, дотрагиваясь пальцами руки до пальцев противоположной ноги  3-4-тоже к другой ноге  И.п. – широкая стойка, руки на пояс  1-наклон к правой  2-наклон прямо  3-4-тоже к левой  И.п. – широкая стойка, руки на пояс  1-выпад правой  2-и.п.  3-4-тоже левой  И.п. – широкая стойка, руки на пояс  1-выпад в право  2-и.п.  3-4-тоже в лево  И.п. – узкая стойка, руки вперед  1-2- мах правой ногой к левой руке  3-4-тоже левой ногой к правой руке  Правила безопасности во время занятий гимнастикой.  1. Строевые упражнения.  Основная стойка, построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение по заранее установленным местам, размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо и налево прыжком; Выполнение команд: «Становись»,«Равняйсь!»,  «Смирно!»,«Вольно!»,«Направо!», «Налево!», «Класс, шагом  марш!», «Класс, стой!».  **2.** Перекат боком из стойки на правом колене (левая в сторону на носок)  **3.Мостик из положения лежа**  Лечь на спину, согнуть ноги в коленях. Ладони рук поставить возле головы, локти смотрят в потолок. На выдохе тянуться вверх, выталкивая таз и полностью выпрямляя локти.  **4**. **Полоса препятствий:**  1) Скалолаз (1 раз)  2) Прыжки на скакалке (10 раз)  3) Прыжки в обручи (3 раза)  **5.Игра выбивной.**  Построение, измерение ЧСС  Подведение итогов урока. Оценивание учащихся.  Домашнее задание, придумать упражнение на развитие правильной осанки и продемонстрировать его на следующем уроке.  Организованный выход из спорт. зала | 1’  1’  1’  1’  1’  10р.  10р.  10р.  10р.  10р.  10р.  10р.  10р.  10р.  10р.  10р.  10р.  10р.  10р.  10р.  1’  3’  4’  4’  4’  4’  1’  2’  1’  1’ | 1’  1’  1’  1’  1’  8р.  8р.  8р.  8р.  8р.  8р.  8р.  8р.  8р.  8р.  8р.  8р.  8р.  8р.  8р.  1’  3’  4’  4’  4’  4’  1’  2’  1’  1’ | 1’  1’  1’  1’  1’  6р.  6р.  6р.  6р.  6р.  6р.  6р.  6р.  6р.  6р.  6р.  6р.  6р.  6р.  6р.  1’  3’  1’  2’  1’  1’ | Обратить внимание на внешний вид и состояние здоровья занимающихся.  Внимательно слушать и четко выполнять все задания учителя.  Краткость и четкость в изложении.  Руки в стороны.  Руки за спину, голову прямо.  Руки за спину, спина прямая.  Руки на колени, подпрыгивать выше!  Ноги выше, руки на пояс!  Стараться пятками ударить по ягодицам.  Во время подскока, круговые вращения руками назад.  Ускорение по хлопку.  Учащиеся спец. группы выступают в качестве судей.  Голову наклонять плавно, плечами не дергать  Поворачивать голову как можно дальше  Упражнение выполнять в медленном темпе!  Руки прямые!  Локти не сгибать!  Спина прямая!  Стоять нужно на полной стопе  Стараться руками дотронуться пола  Спина прямая    Махи прямыми ногами  Обратить внимание на подготовительную и специальную мед. группу  Следить за осанкой. Следить за правилами выполнения упражнений. Следить за дыханием. **Т.Б.** Движение осуществлять по команде. Упражнения выполнять прямо по движению, соблюдая интервал движения. Исправлять индивидуальные ошибки.  Упражнение выполняется по одному, под присмотром учителя.  Внимательно слушать указания учителя!  Лежа животом на скамейке проползти по скамейке с помощью рук ноги лежат неподвижно.  Прыгать не сгибаясь, спина прямая.  Подбородок прижат к груди. Следить за группировкой.  Учащиеся спец. группы и освобожденные от урока выступают в качестве судей.  Обратить внимание на учеников, у которых ЧСС превышает 100-150 ударов в мин.  Выделить активных и пассивных.  Сообщить результаты учебно-тренировочного занятия |