**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 |
| ПОДГОТОВ.ЧАСТЬ10’ОСНОВНАЯЧАСТЬ20’Заключ.часть5’ | 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 влевоИ.п. – о.с.1-поднять плечи вверх, вдох2-опустить плечи вниз, выдох3-4-тоже  И.п. – о.с.1-4-круговые вращения руками вперед5-8-тоже назадИ.п. – узкая стойка, правая вверх 1-2-рывковые движения правой 3-4-тоже левойИ.п. – узкая стойка, руки перед грудью1-2-рывковые движения полусогнутыми3-4-тоже прямымиИ.п. – о.с., руки в замок, ладонями вперед1.руки вверх-назад, прогнуться2 – и.п. 3-4-тоже назадИ.п. – широкая стойка, руки на пояс, 1-разворот туловища вправо 2-и.п.3-4-тоже влевоИ.п. – узкая стойка, руки на пояс1-наклон вправо 2-и.п.3-наклон влево4-и.п.5-наклон прямо6.и.п.7.наклон назад8.и.п.И.п.- узкая стойка, руки на пояс1-4-круговые движения тазом вперед5-8-тоже назадИ.п.- узкая стойка, руки на пояс1-2-наклон вперед, дотрагиваясь пальцами руки до пальцев противоположной ноги3-4-тоже к другой ногеИ.п. – широкая стойка, руки на пояс1-наклон к правой 2-наклон прямо3-4-тоже к левойИ.п. – широкая стойка, руки на пояс1-выпад правой 2-и.п.3-4-тоже левойИ.п. – широкая стойка, руки на пояс1-выпад в право 2-и.п.3-4-тоже в левоИ.п. – узкая стойка, руки вперед1-2- мах правой ногой к левой руке 3-4-тоже левой ногой к правой рукеПравила 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, шагоммарш!», «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 ЧССПодведение 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 дергатьПоворачивать голову как можно дальшеУпражнение выполнять в медленном темпе! Руки прямые! Локти не сгибать!Спина прямая!Стоять нужно на полной стопеСтараться руками дотронуться пола Спина прямая Махи прямыми ногамиОбратить внимание на подготовительную и специальную мед. группуСледить 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 |