

Шаталова Марина Викторовна

Муниципальное общеобразовательное учреждение основная

общеобразовательная школа №5

г. Алексеевка Белгородская область

КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ВО 2 КЛАССЕ «ГИМНАСТИКА»

Цели урока: совершенствование акробатических навыков, ознакомление с комплексом профилактических упражнений ОРВИ.

Задачи:

В подготовительной части:

1. Повторить требования к одежде для занятий физическими упражнениями в гимнастическом зале.
2. Совершенствовать навык ходьбы и бега (разновидности ходьбы и бега).
3. Повторить выполнение строевых команд и упражнений.
4. Повторить технику выполнения комплекса ОРУ с флажками.

В основной части:

1. Повторить технику выполнения акробатических упражнений (кувырок вперед в группировке, перекат вперед в упор присев из стойки на лопатках с согнутыми ногами).
2. Развивать статическое равновесие (выполнение упражнений с закрытыми глазами).

В заключительной части:

1. Выполнить упражнения для профилактики заболеваний ОРВИ.

Класс: 2.



Время: 45 минут.

Место проведения: малый спортивный зал.

Оборудование и инвентарь: гимнастические маты, скамейки, флажки.

Ход урока:

Части урока	Частные задачи	Содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания
Вводная (подготовительная) часть 11 минут.	<p>Организовать детей, учить соблюдать гигиену спортивной одежды и обуви, формировать положительную мотивацию к занятиям физической культурой.</p> <p>Подготовить организм детей к предстоящим нагрузкам.</p> <p>Учить правильному дыханию при выполнении упражнений в ходьбе и беге.</p>	<p>1. Построение. 2. Сообщение задач урока. 3. Повторение требований к одежде для занятий физическими упражнениями в гимнастическом зале (краткий рассказ) - одежда для занятий в гимнастическом зале должна быть чистой, облегачающей фигуру, сделана из хлопчатобумажных тканей, Трико можно заменить спортивными трусами, шортами, девочкам разрешается заниматься в купальниках. Обувь должна быть чистой, по ноге, мягкой, без каблуков и толстой подошвой. Лучше всего для занятий в гимнастическом зале подходят чешки. Волосы аккуратно уложены. 4. Строевые упражнения: -повороты направо; -повороты налево; -повороты кругом; - повороты в полуоборот. 5.Разновидности ходьбы: -ходьба на носках, пятках, на внешнем и внутреннем своде стопы с разнообразными положениями рук (на поясе, за спиной, за головой).</p>	<p>30с. 30 с. 1 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p>	<p>Обратить внимание на поведение учащихся, их эмоциональный настрой на урок, выявить больных и освобожденных.</p> <p>Обратить внимание на одежду и обувь занимающихся на уроке.</p> <p>Обратить внимание на осанку детей, работу стоп во время выполнения поворотов. Обратить</p>



	Учить детей самостоятельно брать и убирать инвентарь по ходу движения строя.	6. Разновидности бега: - лёгкий бег;	1 мин.	внимание на осанку: лопатки сведены, смотреть вперед, живот подтянут. Перекат с носка на всю ступню, незначительно сгибая ногу в коленном суставе, минимальное нагибание по вертикали.
	Учить детей следить за работой мышечных групп при выполнении упражнений.	7. Построение для выполнения ОРУ	1 мин.	С
		8.Общеразвивающие упражнения с флажками :	10 раз	подниманием бедра вперед, голень вертикальна, носок отогнут, руки точно на пояс. Вы-
		а/ наклоны головы вперед, вниз , влево, вправо, флажки вниз;	10 раз	полнять легко, изящно.
		б/И.П. руки вперёд.1-4скрестные движения прямых рук	10 раз	
		в/ И.П.- стойка ноги врозь, руки вниз,1- наклон вправо, левая рука вверх .2- И.П. 3 влево, 4-И.П.	10 раз	
		г/ Наклоняя туловище вперед, опустить руки, касаясь флажками пола;	10 раз	
		г/ И.П.- стоя, держа флажки на уровне груди. Приседания с опорой на всю ступню с наклоном туловища вперед и вытягиванием рук вперед-вверх и возвращаясь в И.П.	10 раз	
		д/ перекаты с ноги на ногу, руки в стороны;	10 раз	Обращать внимание на правильность выполнения упражнений, следить за дыханием.
		е/ махи ногами вперёд, руки вперёд скрестно на каждый мах.	10раз	
		ж/прыжки ноги в стороны, руки вверх.	40 с	
		8. Уборка инвентаря.	30с.	
Основная часть 29мин.	Совершенствовать координацию	1. Построение в круг для проведения упражнений в равновесии:		



<p>Заключительная часть 4 мин</p>	<p>отталкиванию, приземлению на мат</p> <p>Развивать ловкость</p> <p>Снизить нагрузку, привести организм детей в состояние, близкое к покою; познакомить с упражнением на восстановление дыхания</p> <p>Учить детей организованному уходу и зала</p>	<p>положения стойка ноги врозь в сед ноги врозь;</p> <ul style="list-style-type: none"> - то же, в упор присев; - кувырок вперед в группировке в упор присев. <p>2 группа- стойка на лопатках из положения лежа на спине под счет;</p> <ul style="list-style-type: none"> - стойка на лопатках под счет, пережат в группировку сидя; - стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев. <p>6. Уборка инвентаря.</p> <p>7. Упражнения для профилактики заболеваний ОРВИ.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. массаж указательными пальцами височной части головы. 2. массаж указательным пальцем правой руки межбровной области. 3. массаж указательными пальцами рук основания носа. <p>3. Подведение итога урока.</p> <p>4. Домашнее задание (повторение упражнений для профилактики ОРВИ).</p> <p>5. Организованный уход из зала.</p>	<p>3 мин.</p>	<p>марш!» переходят к другому виду рабо</p> <p>Упражнения выполнять со страховкой</p> <p>Выполнять круговыми движениями вправо и влево.</p>
---------------------------------------	--	---	---------------	---

