**КОНСПЕКТ УРОКА** по физической культуре по разделу программы

***Гимнастика. «Висы и упоры. Строевые упражнения»***

для учащихся 2В класса. Урок № 26

**Тема урока**: «Гимнастика – упражнения в равновесии»

**Цель урока:**  Совершенствование знаний и умений двигательных навыков. Овладение способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий гимнастикой.

**Основные задачи:**

1. Научить правильно ходить по гимнастической скамейке. Научить сохранять равновесие при выполнении упражнений
2. Развитие координации, гибкости, выносливости, скоростно – силовые качества.
3. Воспитания трудолюбия, дисциплинированности, самостоятельности, смелости.
4. Всестороннее физическое совершенствование.

**Личностные результаты:** развитие навыков сотрудничества со сверстниками, проявление дисциплинированности и упорства в достижении поставленной цели.

Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты:** *познавательные* - оценивать свои достижения, осмысление техники выполнения физических упражнений, понимать/ знать правила эстафеты; *коммуникативные* - адекватно воспринимать оценку учителя, анализировать свои двигательные действия; формировать позитивное взаимодействие со сверстниками при выполнении различных двигательных действий в команде; *регулятивные* - овладеют способностью понимать учебную задачу урока.

**Предметные результаты:** знать и соблюдать правила поведения по техники безопасности на занятии по гимнастике

**Использование современных образовательных технологий в уроке*:***

*Здоровьесберегающие технологии*

Внедрение системы обучения с учетом индивидуальных особенностей учащихся, их состояния здоровья, применение упражнений с различной функциональной направленностью, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни в процессе использования разнообразных видов двигательной деятельности на уроке.

*Технологии разноуровневого обучения*

Обеспечение свободы выбора средств обучения посредством создания условий для выполнения учебных заданий различного уровня сложности с учетом физических возможностей ребенка и уровнем его подготовленности.

*Технологии коллективного обучения*

Обучение посредством организации учащихся в парах, группах и командах для формирования навыков грамотного распределения функций и ролей в совместной деятельности для решения каких-либо задач, возникающих в процессе выполнения учащимися различных коллективных и индивидуальных заданий.

**Тип урока**: комбинированный

**Метод проведения**: наглядный, объяснение, показ, фронтальная,  индивидуальная, работа в группах.

**Место проведения**: спортивный зал школы размером 24x12.

**Необходимое оборудование и инвентарь:**  гимнастическая скамейка, свисток, мячи

**Время проведения:** 45 минут, 12.05-12.50

**Дата проведения:** 30.11.2021

**Конспект составила:** Качанова Л.Н., учитель физической культуры, ГБОУ 368 школа Фрунзенского района, Санкт-Петербург.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Части урока и их продолжительность | Частные задачи к конкретным видам упражнений | Содержание учебного материала | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Вводно-подготовительная часть 15 минут | Обеспечить начальную организацию и психологическую готовность учащихся к занятию | Вход в зал. Построение учащихся в одну шеренгу, обмен приветствиями. | 30сек | Обратить внимание на спортивную форму. Организовать учащихся для проведения урока. Команды: «Равняйся, Смирно, На Первый, Второй Расчитайсь!»  Обратить, внимание, чтобы запомнили свои номера |
| Создать целевую установку на достижение конкретных результатов в предстоящей на уроке деятельности. Содействовать профилактике травматизма. | Сообщение задач урока учащимся с разъяснением правил техники безопасности при выполнении упражнений | 30 секунд | Обеспечить предельную лаконичность, конкретность и смысловую емкость задач урока и правил техники безопасности, доступность понимания их формулировок контингенту учащихся. |
| Организовать учащихся к выполнению упражнений в передвижении. | Перестроение из шеренги в колонну по одному. Повороты направо и налево | 30сек | Команды: «Напра-Во!, Нале-Во, Круг-Ом, Вполоборота Напра-Во!» |
| Содействовать постепенному введению организма в работу. | Ходьба в обход зала в колонне по одному в заданном темпе с различным положением рук, соблюдая дистанцию. | 15-20 секунд | Обратить внимание учащихся на сохранение правильной осанки. Акцентировать внимание учащихся на своевременное выполнение указаний учителя. |
| Содействовать общему разогреванию и постепенному введению организма учащихся в двигательную деятельность, активизировать функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма | Ходьба: на носках, руки на поясе; на пятках руки за голову; на внешних сводах стопы, руки к плечам; на внутренних сводах стопы, руки за голову  Ходьба в сочетании с сигналами:   1. Один хлопок – упор присев, Два хлопка продолжаем движение 2. Один хлопок- упор лежа, Два хлопка –продолжаем движение 3. Один хлопок – прыжок на 360 градусов. Два – продолжаем движение 4. По сигналу (свисток) 1-ые номера принимают прыжком стойку ноги врозь, а вторые пролезают между их ног и автоматически становятся первыми номерами.   Бег в умеренном темпе. | 1 мин  2 мин  2 мин | Команды: «В обход налево по залу, Шагом – МАРШ!» Следить за правильной осанкой учеников: голову держать прямо, плечи развернуть назад в стороны, спина прямая, руки слегка согнуты в локтях. Смена задания по свистку, с объяснением и показам упражнения.  Акцентировать внимание учащихся на необходимость самоконтроля за техникой бега. Выполнять в умеренном темпе |
| Содействовать оптимизации дыхательного ритма и ЧСС. | Ходьба в заданном темпе в обход по залу с постепенным снижением скорости с сохранением дистанции в 2 шага.  Восстановить дыхание. Ходьба, руки через стороны вверх – вдох, руки вниз – выдох | 30 -40 секунд | Команды: «Шагом-Марш». Напомнить, что вдох делается через нос, а выдох через рот. Выполняется по слову, сопровождая глубокое и интенсивное дыхание. |
| Организовать учащихся для выполнения общеразвивающих упражнений. | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре через середину зала одновременным поворотом налево в движении с размыканием на дистанции 2 метра. | 25-30 секунд | Учащиеся размыкаются на дистанцию в два шага с поворотом к середине зала налево, налево. |
| Содействовать укреплению мышц шеи, подвижности шейного позвоночного отдела.  Способствовать увеличению эластичности суставов и мышечной ткани плечевого пояса | I упр. И.П.Стойка ноги врозь, руки на поясе. Наклоны головы вперед назад  1-наклон вперед,  2-И.п  3-наклон назад  4-И.П.  II упр. И.П. тоже  1-Наклон головы право  2- и.п.  3-Наклон головы влево  4-и.п.  I упр.И.п. – стойка ноги врозь, руки к плечам.  1,2,3,4 – круговые движения в плечевом поясе вперед  5,6,7,8 – круговые движения назад  II упр. Основная стойка, руки подняты вверх, левое плечо опускается вниз, правое вверх и наоборот.  III упр. Широкая стойка ноги врозь. Круговые движение прямыми руками перед собой. | 6-8раз  6-8 раз | Обратить внимание, что все движения делаются плавно, без резких движений  Обратить внимание на амплитуду движений. |
| Повысить эластичность косых мышц туловища | И.п. – стойка ноги врозь, руки за головой.  Энергичные наклоны туловища в стороны  1-и.п.  2- наклон вправо  3- и.п  4-наклон влево | 6-8 раз | Обратить внимание что спина прямая |
| Повысить подвижность поясничного отдела позвоночника, подвижность тазобедренного сустава, увеличить эластичность задней поверхности бедра. | И.П. – ноги на ширине плеч  1 – наклон вперед, руками коснуться пола;  2 – вернуться в И.п.  3 – полуприсед на носках с наклоном назад, руки назад;  4 – вернуться в И.п. | 5 раз | Обратить внимание учащихся на амплитуду движения, акцентировать внимание на выполнении касания пола пальцами рук при наклонах.  и на амплитуду выполняемого упражнения. |
| Повысить подвижность тазобедренного сустава. | И.п. – О.с.  1,2,3,4 – 4 вращения тазобедренным суставом в правую сторону;  5,6,7,8 – 4 вращения тазобедренным суставом в левую сторону. | 8 раз | Ориентировать учащихся на перенос центра тяжести с последующим выпрямлением ноги. |
| Содействовать укреплению мышц брюшного пресса, повысить подвижность тазобедренного сустава, увеличить эластичность задней поверхности бедра. | I упр. Лежа в упоре на предплечьях, махи ногой вверх – вниз  II упр. Лежа в упоре сзади, махи ногами вверх-вниз  . | По 15 раз на каждую ногу | Обратить внимание учащихся на положение рук и ног. Выполняется под счет учителя. |
| Способствовать укреплению мышц ног, голеностопных суставов | И.п. – упор присев.  1 - толчком обеих ног, прыжок вверх, выпрямляясь, руки вверх, прогнуться назад;  2 – вернуться в И.п.;  3 – тоже что и 1;  4 – вернуться в И.п. | 12 раз | Ориентировать учащихся на выполнение упражнений на каждый счет. |
| Основная часть 28 минут | Организовать учащихся к основной части урока. Подготовка инвентаря | Перестроение в 2 колонны | 1мин | 2 колонна встает за 1ой колонной, 4 колонна встает за 3ей колонной. Разъяснение задач основного урока |
| Способствовать укреплению мышц рук, плечевого сустава и кистей рук.  Способствовать укреплению кистей рук, мышц рук и живота, развивать координацию | 1 упр. подтягивание на руках лежа на животе на гимнастической скамейке  2 упр. Перемещение по скамейке назад лежа на спине  3упр. Ходьба по скамейке на четвереньках  4 упр. «каракатица» упор лежа, руки сзади, ноги на пятках, таз приподнят. Выполняем поочередные касания руками стоп противоположной ноги.  5 упр. «заячьи» прыжки по гимнастической скамейке | 7 мин  По 1 разу | Все упражнения выполняются на гимнастической скамейке.  Соблюдать дистанцию |
| Развивать координационные способности. Содействовать развитию правильной осанке | 1 упр. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны  2 упр. Передвижения приставными шагами правым (левым) боком  3 упр. Ходьба на носках, руки выпрямленны в верх | 7мин  По 1разу | Голову не опускать, следить за осанкой (спина прямая).  Выполнив задание – на конце скамейки учащийся встает на самый край и выполняет соскок на две ноги на гимнастический мат |
| Способствовать укреплению мышц ног, голеностопных суставов. | 1 упр. Перепрыгивание с одной ноги на другую через гимнастическую скамейку. Левая нога на скамейке, правая на полу, смена ног с передвижением вперед с напрыгиванием на скамейку по очередно разными ногами.  2упр. Прыжки толчком двух ног боком, через скамейку, с опорой рук о гимнастическую скамейку. | 7 мин  По 1 раз | Наглядный показ упражнения.  Соблюдать дистанцию, не торопиться. |
| Способствовать формированию интереса к занятиям физической культуры посредством эстафеты | 1 эстафета: Две команды выстраиваются в колонны по одному. Исходное положение – ноги шире плеч. Перед каждой командой лежит мяч. По сигналу первый игрок каждой команды берёт мяч и через голову передает его стоящему за ним игроку. Так мяч переходит назад к последнему игроку команды. Тот, получив мяч, проползает между расставленными ногами в начало колонны, встает и опять передаёт мяч через голову назад. Игра продолжается до тех пор, пока первый номер команды не вернётся на своё прежнее место.  2 эстафета: Из того же исходного положения, что и в предыдущей эстафете, первый игрок посылает мяч между расставленными ногами игроков назад. Последний игрок каждой команды наклоняется, ловит мяч и бежит с ним вдоль колонны вперед, встает в начале колонны и опять посылает мяч между расставленными ногами назад и т.д. игра продолжается до тех пор, пока первый номер команды не вернётся на свое прежнее место. | 6 мин | Учитель подводит итоги эстафеты |
| Заключительная часть 2 минуты. | Содействовать оптимизации дыхательного ритма и ЧСС.  Построение в одну шеренгу | Ходьба по залу  Подведение итогов урока | 1мин  .  1 мин  . | Акцентировать внимание учащихся на ритме дыхания.  «Класс в одну Шеренгу Становись»  Подведение итогов урока |