**Конспект урока № 15**

**по физической культуре**

**для** 2 **класса**

Тема: «Гимнастика. Повороты на месте переступанием. Размыкание на вытянутые руки в стороны».

Цель: научить выполнять повороты на месте переступанием, размыкание на вытянутые руки в стороны.

Образовательная: обеспечить усвоение основных знаний и умений по теме урока.

Коррекционная: тренировать память, внимание.

Воспитательная: воспитывать чувство взаимоуважение.

*Тип урока: обучения.*

Место проведения: спорт - зал

Дата проведения:\_\_\_\_\_

Инвентарь: мячи, скакалка, речевой материал (поворот на право, поворот налево переступанием; размыкание на вытянутые руки в стороны).

Фразеология: это поворот направо переступанием; это поворот налево переступанием; это размыкание на вытянутые руки в стороны.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть  урока | Содержание | Дозировка | Методические указания |
| I  II  III | Вводная часть.   1. Построение, приветствие, сообщение задач урока. 2. Фразеология. 3. Разминка:   Ходьба на носках.  Ходьба на пятках.  Ходьба перекатом.  Спортивная ходьба с переходом на бег.  Бег с высоким подниманием бедра.  Бег с захлестыванием голени.  Бег с выбрасыванием прямых ног вперед, в стороны.  Бег приставными прыжками правым (левым) боком вперед.  Ходьба, упражнения на восстановление дыхания.  Общеразвивающие упражнения с мячами.   1. И.п.: стойка, мяч вниз; 1- мяч вверх, правая назад на носок; 2-и.п.; 3-4- то же с левой. 2. И.п.: то же; правую в сторону на носок, наклон вправо, мяч вверх; 2-и.п.; 3-4- то же влево. 3. И.п.: стойка ноги врозь, мяч вверх; 1–4 – круговое движение туловищем вправо; 5–8 – то же влево. 4. И.п.: широкая стойка ноги врозь, мяч вверх; 1 – наклон вперёд – вправо, положить мяч; 2 – стойка ноги врозь, руки вверх; 3 – наклон вперёд – вправо, взять мяч; 4 – и.п.; 5–8 – то же в другую сторону. 5. И.п.: узкая стойка ноги врозь, мяч вверх; 1 – мяч вперёд и махом правой коснуться носком мяча; 2 – и.п.; 3–4 – то же с другой ноги. 6. И.п.- стойка, мяч вниз; 1 – выпад правой в сторону, мяч на грудь; 2 – и.п.; 3–4 – то же с левой ноги, влево; 7. И.п.: стойка, мяч перед грудью; 1 – прыжок ноги врозь, мяч вверх; 2 – прыжок ноги вместе, мяч перед грудью; 3–4 – то 8. Ходьба на месте, мяч в правой руке.     Основная часть.  1. Поворот направо, налево переступанием.  а) рассказ  б) показ  в) обучение  г) тренировка выполнения  2.Размыкание на вытянутые руки в стороны:  а) рассказ  б) показ  в) обучение  г) тренировка выполнения    3.Прыжки через короткую скакалку.  4.Подвижная игра «Удочка».  5.Игра малой подвижности на внимание: «Великаны - Карлики».  6.Ходьба по тропе «Здоровья».  Заключительная часть:  Построение.  Подведение итогов урока.  Домашнее задание. | 12мин.  1мин  1мин  3мин  7мин  3-4раза  3-4раза  2-3раза  5-6раз  5-6раз  5-6раз  7-8раз  20мин  3мин  3мин  4мин  4мин  3мин  3мин    5мин  1мин  3мин    1мин | Построение в шеренгу. Лопатки сведены, смотреть вперед.  Обеспечить фразеологию.  Руки прямые вверх.  Руки на затылок, локти назад, подбородок поднять.  Быстрая спортивная ходьба.  Бедро выше.  Часто работает голень.  Темп средний.  Соблюдать дистанцию.  На счет1-2 руки через стороны вверх вдох, 3-4 выдох, опустить руки.  Учитель комментирует упражнения.  Прогнуться голова вверх.  При наклоне смотреть через плечо на пятку.  Амплитуда больше, смотреть на мяч.  При наклонах колени не сгибать.  Мах прямой ногой. Ногу опускать на пол спокойно.  Туловище прямо, выпад глубже.  Прыжки на носках, чуть сгибая колени.  Спину держать прямо.  Добиться хорошего усвоения учащимися правой и левой стороны. Для поворота переступанием подается команда: «На-пра-во!» или «На-ле-во!». Внимательно слушать и выполнять команды учителя. Во время выполнения поворотов обязательно удерживать правильную осанку.  После объяснения упражнения учитель дает распоряжение «На вытянутые руки в стороны разомкнись! ». Все учащиеся, кроме стоящего справа, отходят влево, одновременно поднимая руки в стороны, пока не будут касаться справа и слева соседей.  Индивидуально, по мере возможности.  Учащиеся встают в круг. Выбирается водящий – рыбак, остальные рыбки. Водящий вращает под ногами скакалку, стараясь задеть-поймать рыбку, который затем выходит из игры. Играют на победителя  В шеренгу.  Что сегодня делали на уроке? Отметить лучших учеников, выставить оценки.  Прыжки на скакалке. |