**Конспект урока по гимнастике во 2-м классе**

***Задачи урока:***

1. Совершенствование техники стойки на лопатках, согнув ноги.
2. Развитие физических качеств: ловкости, гибкости, силы.
3. Воспитание трудолюбия, чувства товарищества и взаимопомощи.

***Место проведения***: спортивный зал школы.

***Инвентарь:*** маты гимнастические, набор букв, короб деревянный, мячи (средние и большие резиновые).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание учебного материала | Дозировка | Методические указания |
| 1 часть. **Подготовительная (8-10 мин.)** | | |
| 1. Построение. Приветствие. Сообщение задач урока.  2. Строевые упражнения: повороты “направо”, “налево”, “кругом”. | 1 мин. | Команды подавать четко, повороты сопровождать подсчетом. |
| 3. Ходьба и бег с заданием:  на носках;  на пятках;  бег по прямой и змейкой. | 2 мин. | Следить за осанкой и положением рук. |
| 4. Танец “маленьких утят”  5. Упражнения на восстановление дыхания. | 4-5 мин.  1-2 мин. | Следить за правильным выполнением движений |
| 2 часть. **Основная** | | |
| Подготовка мест занятий.  1. Совершенствование техники стойки на лопатках, согнув ноги:  а) перекаты назад и вперед из и.п. группировка сидя; | 2-3 мин. |  |
| б) перекаты назад и вперед из и.п. упор присев; | 2-3 мин. |  |
| в) стойка на лопатках согнув ноги из и.п. упор присев; | 4-5 мин. | Из упора присев перехватить руки на середину голени и выполнить перекат назад. После касания пола лопатками упереться руками в поясницу. |
| г) то же, но с опорой руками (ладони на пол); | 4-5 мин. |  |
| 2. Упражнения для развития силы, ловкости, гибкости  а) “Волна”; | 4-5 мин. | Учащиеся стоят в колоннах по одному. Первые (и все нечетные передают мяч над головой), а вторые (и все четные) под ногами. |
| б) “Ловкие ноги”; | 4-5 мин. | Мяч руками не поправлять. Поочередно передать мячи ногами слева направо в коробку. |
| в) “Туннель”; | 4-5 мин. | По сигналу первые выбегают вперед, и в шаге от команды выполняют упор стоя согнувшись. Затем выбегают вторые и по-пластунски пролезают под первыми, затем также выполняют упор стоя согнувшись и т.д. Последний в команде, выполнив упор стоя согнувшись, проползает туннель в обратном направлении. Вся команда делает тоже. |
| г) “Умники и умницы”:  – команда 1 – “футбол”;  – команда 2 – “спартак”;  – команда 1 – “динамо”;  – команда 2 – “хоккей”. | 4-5 мин. | Командам предлагается набор букв, из которых они должны составить слова. |
| 3 часть. **Заключительная** | | |
| Построение.  Подведение итогов урока. | 1-2 мин |  |