Конспек-урока по физической культуре во 2 классе.

**Использование степ – платформ на уроках физической культуры. Цель урока:** *сформировать представление об игре в баскетбол*

**Образовательная:** учить отбивать мяч двумя руками в движении по степ-платформам, совершенствование техники ведения мяча, бросков в цель(кольцо)

**Развивающая:** совершенствовать умение выполнять упражнения комплекса степ-аэробики; закреплять умение детей ритмично двигаться в соответствии с характером музыки; развивать координацию движений, ловкость, быстроту в подвижной игре; общую выносливость; развивать чувство равновесия, ориентировку в пространстве; закреплять, приобретённые ранее навыки и умения.

**Воспитательная**: воспитывать морально волевые качества: выдержку, внимание, сосредоточенность, настойчивость в достижении положительных результатов. - привитие чувства товарищества, взаимовыручки, соблюдение техники безопасности. Развивать ловкость, быстроту. Воспитывать коллективизм, трудолюбие, дисциплинированность, доброжелательность

**Оздоровительная**: укрепление функциональных систем организма. Повышать функциональные возможности организма. Формировать правильную осанку, укрепить мышцы свода стопы.

Оборудование: степ-платформы, мячи, оборудование по коррекции плоскостопия «Альма».

**Ход урока:**

Выполнение строевых команд: «Равняйсь!» «Смирно!» «Вольно!» «Шагом марш!» (Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды)

Все собрались?!

Все здоровы?!

Бегать, играть, заниматься готовы?

Ну, тогда не ленись, на разминку становись!

**Вводная часть** (сочетание различных видов ходьбы, осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы)

Ходьба с разным положением рук; спиной вперёд; боком; одна нога на пятке, другая на носке; пятки вместе, носки врозь; «раки на тропинке», «сороконожка»; лёгкий бег на носочках, сильно сгибая колени назад; игровые приёмы: во время бега взять один мяч из корзины, и, пробежав один круг, положить обратно в корзину; подскоки; боковой галоп, бег через середину зала, бег по диагонали; спокойная ходьба.

2**. Основная часть** (степ-платформы стоят в шахматном порядке)

Комплекс общеразвивающих упражнений (степ-аэробика)

Комплекс упражнений степ-аэробики с мячом.

1. Ходьба обычная на месте;
2. Ходьба на степе;
3. Шаг на степ-со степа;
4. Приставной шаг на степе вправо-влево. Прямые руки поднимаются вперёд-опускаются вниз;
5. Шаг на степ со степа мяч перед собой;
6. «Крест. Шаг со степа-вперёд, назад, вправо-влево»;
7. Дубль степ-аэробика;
8. Прыжки, стоя боком на степе, ног один врозь-на пол, ноги вместе вернуться в исходное положение;
9. Ходьба на степе.

**Упражнения на дыхание**. Профилактическое упражнение для верхних дыхательных путей и горла »Ворона»

**Основные движения** (степ-платформы стоят в шахматном порядке)

1. отбивание мяча в движении по степ-платформам.

2. введение мяча, забрасывание мяча в кольцо.

**П/и «Охотники**»( развитие глазомера, скоростно-силовых способностей)

**Релаксация** «Цветок здоровья» (диафрагмальное дыхание)