***Конспект урока по физической культуре для учащихся 2 класса.***

**Место проведения:** малый спортивный зал.

**Время проведения:** 40 минут

**Задачи урока:**

1) Закрепить упражнения в равновесии.

2) Оценить технику кувырка вперёд.

3) Способствовать развитию быстроты реакции, скоростных качеств посредством игры «День и ночь».

**Инвентарь:** гимнастические скамейки, гимнастические маты, набивные мячи, свисток.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть  урока | Содержание | Дозировка | Организация и управление с методикой обучения |
|  | 1. Построение, приветствие, сообщение задач урока  2. Ходьба:  - на носках  - на пятках  3. Прыжки  1-4 – на правой  5-8 – на левой  1-4 - на двух  5-8 – шагом  4 . Бег  - обычный  5. Ходьба с восстановлением дыхания  6. Перестроение  7. Комплекс ОРУ:   1. И.П. – ноги врозь, руки на пояс 2. наклон головы вперёд 3. тоже назад 4. тоже влево 5. тоже вправо 6. И.П.- О. С. 7. руки вперёд 8. руки вверх 9. руки в стороны 10. И.П. 11. И.П. – руки к плечам   1-4 – круговые вращения вперёд  5-8 – тоже назад   1. И.П. – ноги врозь, руки на пояс   1 – наклон влево  2 – И.П.  3-4- тоже вправо   1. И.П. – широкая стойка, руки в стороны   1 – наклон, руки вниз  2 – И.П.  3-4 – тоже   1. И.П. – стойка ноги врозь, руки за голову   1 – присесть, поднявшись на носки  2 – И.П.  3-4 – тоже   1. И.П. – руки в стороны   1 – мах левой, хлопок под ногой  2 – И.П.  3-4 – тоже правой   1. И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс 2. Прыжком ноги врозь 3. И.П.   3-4 – тоже. | 1 мин.  30 с.  30 с.  1 мин.  2 мин.  30 с.  6-8 раз  6-8 раз  3-4 раза  6-8 раз  8-10 раз  8-10 раз  6-8 раз  15-20 раз | Обратить внимание на внешний вид, дисциплину  руки за голову  руки вперёд  руки помогают движению,  выпрыгивать выше,  слушать команду!  темп медленный  руки вверх – вдох,  вниз – выдох  в колонну по три  спина прямая,  выполнять под счёт  ладони внутрь  подняться на носки  ладони вниз  дыхание не задерживать  выдох (наклон точно в сторону)  вдох  стараться достать ладонями пола  вдох  спину держать прямо  вдох  ногу держать прямо  опорную не сгибать  прыжок выше  спина прямая  «на месте и …шагом марш!» |
|  | 1. Закрепить упражнения в равновесии:  - стойка на двух ногах с закрытыми глазами  - тоже на одной ноге  - ходьба с закрытыми глазами по прямой  - ходьба по гимнастической скамейке  - ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием набивных мячей  - ходьба по гимнастической скамейке с закрытыми глазами  - ходьба по рейке гимнастической скамейки  2. Повторить кувырок вперёд:  - повторить группировку  - перекаты на матах  - кувырок вперёд  3. Оценить технику кувырка вперёд.  4. Игра «День и ночь». | 30 с.  30 с.  1 мин.  2 мин.  2 мин.  2 мин.  2 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  5 мин.  7 мин. | руки в стороны  руки в стороны  руки вперед  руки за голову  спина прямая  руки на пояс  3 шага – глаза открыть  руки в стороны,  спина прямая  обратить внимание на постановку рук  спину округлять  зафиксировать И.П.  определить типичные ошибки |
|  | 1.Построение в одну шеренгу  2.Игра на внимание «Минутка»  3.Подведение итогов урока  4.Организованный выход из зала. | 1 мин.  1 мин.  1 мин. | «В одну шеренгу - становись!»  Выставление оценок |