# ПЛАН УРОКА.

**Тема:** «Гимнастика с основами акробатики».

2 класс

**Цель:** Обеспечить укрепление здоровья учащихся средствами физической культуры.

**Задачи:** 1. Стимулировать и поддерживать активность учащихся на уроке, самоутверждающие формы поведения и эмоциональное состояние ребенка.

 2. Совершенствовать технику выполнения строевых упражнений.

 3. Совершенствовать технику выполнения акробатического соединения из ранее изученных

 элементов.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Оборудование:** гимнастические скамейки, гимнастические маты, мячи, скакалки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Содержание урока | Дозировка | Методические рекомендации |
| **1.****2.****3.** |  **Вводная часть**Построение класса; объяснение задач урока; перестроение из одной шеренги в две; повороты налево, направо. *Разминка:*1. И.п. – стоя на четвереньках. 1 – ползание по гимнастической скамейке; 2 – ползание по матам; 3 – вернуться назад - ползание на высоких четвереньках. 2. И.п. – «краб» лицом вперед. 1 – ползание по полу вдоль скамейки; 2 – по матам; 3 – назад - «краб» спиной вперед.
2. И.п. – глубокий присед. 1 - ходьба в глубоком приседе вдоль скамейки; 2 – то же по матам; 3 – вернуться назад - прыжки в глубоком приседе.

Основная часть1. И.п. – сед на край скамейки, ноги согнуть в коленях, руками держаться за край скамейки. 1 – 2 – поочередно сгибать и разгибать ноги.
2. И.п. – то же. 1 – 2 – «велосипед»: поднять ноги от пола до угла 45 и вращать ими, имитируя вращение педалями велосипеда
3. И.п. – встать лицом к скамейке в о.с. 1 – 4 – поочередное зашагивание ногами на скамейку.
4. И.п. – то же. 1 – поставить левую ногу на скамейку, правая - стоит на полу. Продвигаться вдоль скамейки в этой разновысокой позе; 2 – вернуться бегом; 3 – 4 – повторить другой ногой.
5. И.п. – то же, ноги врозь. 1 – с продвижением вперед, запрыгнуть на скамейку; 2 – спрыгнуть с нее, ноги врозь; 3 – вернуться бегом.
6. И.п. – то же, в полуприседе, руки в стороны. 1 – в этом положении передвигаемся по двум, параллельно стоящим на определенном расстоянии друг от друга, скамейкам; 2 – встать; 3 – вернуться бегом.
7. И.п. – сто на скамейках, руки в стороны. 1 – присесть, руки вверх; 2 – встать, руки вниз.

**1 – я группа** - *акробатика:* и.п. – упор присев – кувырок вперед в упор присев – перекатом назад стойка на лопатках – опустить туловище, руки прямые за голову – «мост» из положения лежа – лечь на спину – перекатом вперед в упор присев – и.п.**2 – я группа** – самостоятельно выполняют упражнения с мячом и скакалкой по карточкам.Провести игру «Шторм».Заключительная частьПостроение класса; подведение итогов урока.  | **7 минут***5 минут*1 раз1 раз1 раз**31 минута**8 раз8 раз8 раз1 раз1 раз1 раз1 раз8 раз**2 минуты** | спина прямаяв среднем темпев среднем темпеможно рукой держаться за скамейкусредняя амплитуда движенийсредняя амплитуда движенийв среднем темпев среднем темпебег в медленном темпев среднем темпев среднем темпебег в медленном темпев среднем темпебег в медленном темпеприсесть – вдох, встать - выдохисправление ошибок в индивидуальном порядкесм. карточкисм. карточку |