План конспект урока

по физической культуре во 2б классе.

Дата проведения: 15 декабря 2023 года.

Место проведения: МКОУ «Октябрьский центр образования» - спортзал.

Тема: Гимнастика

**Цель:**  Показать  детям  привлекательность и  доступность  гимнастических   упражнений.  Формировать интерес к физической культуре, через занятия   гимнастикой.

**Задачи урока:**

**Образовательные:**1. Закрепление навыков акробатических упражнений (стойка на лопатках).

    2.Совершенствовать технику упражнений в равновесии.

**Оздоровительные:**1. Создать условия для формирования правильной осанки.

**Воспитательные:**1. Воспитывать дисциплинированность, трудолюбие, кол                                                                                                                               **Тип урока:** комплексный (применение знаний, умений, навыков).

**Метод организации:** индивидуальный, фронтальный, поточный**.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание урока** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| П  О  Д  Г  О  Т  О  В  И  Л  Ь  Н  А  Я  Ч  А  С  Т  Ь  6  Мин. | Построение. Сообщение задач урока.  Ходьба:   1. Обычная 2. На носках 3. На пятках 4. На внешней стороне стопы, на внутренней 5. Полуприседом 6. Полным приседом   Бег :   1. Медленный 2. Приставным шагом правым боком, левым боком 3. Бег с захлестом голени   Ходьба с восстановлением дыхания | 1 мин  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек | « В  одну шеренгу становись!»  « Равняйсь!»  «Смирно!»  Проверить наличие формы. Отметить отсутствующих.  « Напра-во!»  « Налево в обход шагом –Марш!»  -Руки смотрят вверх, тянемся на носочках  -Локти смотрят точно в стороны, спина прямая  -Голову вниз не опускать, локти в стороны, спина прямая.  -Спина прямая, вперед не наклоняться, голову держать прямо |
| « Бегом –Марш!»  - Руки работают свободно, дыхание не задерживать  - Носки оттягивать,  спина прямая  - Колени не сгибать, спина прямая, на носки приземляться мягче  « Шагом –Марш!»  Вдох-глубокий,выдох не задерживать  « Направляющий –на месте!  « Класс – стой!»  « Напра-во!» |
| О  С  Н  О  В  Н  А  Я  Ч  А  С  Т  Ь  12 минут | Переход для работы на матах .   1. Выполнение упражнений для растягивания – стрейтчинг 2. Из упора присев перекаты назад и вперед. 3. Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках со гнув ноги. | 10 минут  1 минута  1 минута | Спину округлить, голову наклонить,  Руки не ставить близко к ногам  Не забывать про группировку  Ноги не сгибать,  Держать их вместе, носки оттянуть, голову не опускать |
| З  А  К  Л  Ю  Ч  И  Т  Е  Л  Ь  Н  А  Я  Ч  А  С  Т  Ь  9 мин. | Построение в одну шеренгу   1. Игра «Охотники и утки»   Построение в одну шеренгу   1. Игра «Невод»   Подведение итогов занятия | 4 минуты  4 минуты | Убираем маты на место.  « В  одну шеренгу становись!»  Разделение на команды  Мальчики-охотники  Девочки-утки  Команды меняются местами.  Мальчики-утки  Девочки-охотники  Закончили игру  Подведение итогов игры, объявление победителей  « В  одну шеренгу становись!»  Выбор ведущего  Закончили игру  Подведение итогов игры, объявление победителей    «Становись в строй!»  В раздевалку, шагом марш! |

Директор МКОУ «Октябрьский центр образования» Н.А. Поликарпова