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** |
| ПОДГОТОВИЛЬНАЯЧАСТЬ6 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 мин30 сек30 сек30 сек30 сек30 сек30 сек30 сек30 сек30 сек30 сек30 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!» |
| ОСНОВНАЯЧАСТЬ12 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 минут1 минута1 минута | Спину округлить, голову наклонить,Руки не ставить близко к ногамНе забывать про группировкуНоги не сгибать,Держать их вместе, носки оттянуть, голову не опускать |
| ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯЧАСТЬ9 мин. | Построение в одну шеренгу1. Игра «Охотники и утки»

Построение в одну шеренгу1. Игра «Невод»

Подведение итогов занятия | 4 минуты4 минуты | Убираем маты на место.« В  одну шеренгу становись!»Разделение на командыМальчики-охотникиДевочки-уткиКоманды меняются местами.Мальчики-уткиДевочки-охотникиЗакончили игруПодведение итогов игры, объявление победителей« В  одну шеренгу становись!»Выбор ведущегоЗакончили игруПодведение итогов игры, объявление победителей «Становись в строй!»В раздевалку, шагом марш! |

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