Наименование учреждения : ГУ «Средняя общеобразовательная школа № 6»

ФИО: Сергеева Лариса Ивановна

Должность : учитель физической культуры средней школы

Стаж работы: 25 лет

Категория : первая

Предмет : урок физической культуры

Тема : Гимнастика: Совершенствование техники выполнения: акробатических упражнений (перекаты, кувырок вперед), техники выполнения лазания и перелезания, техники выполнения упражнения в равновесии.

Класс: 2

**Поурочный план-конспект**

**по физической культуре для учащихся 2 класса «а»**

**Учителя первой категории: Сергеевой Ларисы Ивановны - средней общеобразовательной школы г. Павлодара СОШ № 6**

**Четверть 2 Раздел: гимнастика, урок №\_ 45 Дата проведения 24.11.2014г.**

**Тип урока: Комплексный с образовательно - обучающей направленностью.**

**Цель** Создание условий для развития физических качеств: координации, быстроты реакции, гибкости средствами гимнастики. Привитие интереса к предмету. Ознакомление с работой по станциям.

**Метод проведения урока**: групповой, по станциям.

**Форма организации урока**: выполнения упражнений по станциям.

**Задачи урока:**

**Образовательные:**  Совершенствование техники выполнения:

**\_**техники выполнения акробатических упражнений;

-техники выполнения лазание и перелезание;

-техники выполнения упражнения в равновесии.

**2) Оздоровительные**  формирование правильной осанки

Развитие: координации, внимания, ловкости и быстроты

**3)** **Воспитательные** воспитание активности, коллективизма, дисциплинированности.

**Инвентарь**: скакалки, обручи, кубики, скамейки, гимнастические маты, набивной мяч, свисток, секундомер.

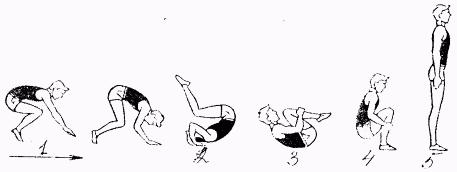
**Ход урока**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1 | Вводно-подготовительная часть | 12 мин |  |
|  | 1. Построение в одну шеренгу, Сообщение задач урока. Проверка посещаемости. | 1- мин | Обратить внимание на наличие спортивной одежды. Отметить отсутствующих. |
|  | 2. Строевые приёмы на месте; повороты и перестроение в шеренге и колонне:  «напра-во!,нале-во!», «кру-гом!», «шаг в перед! Шаг назад!»  «Шаг вле-во, шаг в пра-во!» | 1- мин | Голову держать ровно, спина прямая, руки вдоль туловища, грудь вперёд, животы втянуть в себя, ноги вместе, носочки врозь, колени прямо. |
|  | 3. Ходьба и её разновидности:  на носках, руки вверх;  на пятках, руки на поясе;  на внешней стороне стопы, руки на поясе;  на внутренней стороне стопы, руки на поясе;  в полуприседе, руки на поясе;  перекат с пятки на носок. | 1- мин | Выше на носки, спина прямая, руки направлены точно вверх, пальцы сомкнуты, ладони вовнутрь.  Спина прямая, голову не наклонять. |
|  | 4. Бег и его разновидности:  а) прыжки в глубину через линию;  б) с высоким подниманием бедра, руки перед грудью;  в) с захлёстыванием голени, руки за спину;  г) правым боком, приставными шагами, руки на поясе;  д) левым боком, приставными шагами, руки на поясе;  е) с выносом прямых ног:  вперёд, руки за спину;  назад, руки перед грудью;  в стороны, руки на поясе.  ж) бег скрестным шагамом, руки в стороны;  з) прыжки через линию на правой, левой ноге;  и) бег спиной вперёд, смотреть через левое плечо;  к) ускорение с переходом на шаг;  л) построение в шеренгу, затем в круг. | 2- мин | Спина прямая, угол бедро-голень — 90º, носок оттянут, вперёд не наклоняться.  Передвигаться на передней части стопы.  Спина прямая. Проследить за техникой выполнения.  «Держим интервал – один шаг!»  Левым боком! Правым боком!  После перестроения в шеренгу произвести размыкание в круг и равномерно распределиться по площадке. |
|  | 5. Комплекс О.Р.У. в кругу:  1. И.п. - о.с. На счет «раз» - рук в стороны; на счет «два» руки к плечам; на счет- «три» руки в стороны; на счет «четыре» - вернуться в И.П.  2. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. На счет «раз –два – три – четыре» - круговые движения головой вправо. То же в лево.  3. И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. На счет «раз»- наклон к правой ноге, хлопок за ногой; на счет «два» - вернуться в и.п. на счет «три» то же с левой ногой.  4. И.п. - о.с., руки на поясе. На счет «раз» - правую ногу выставить вперед на носок; на счет «два»- скользя носком по полу, правую ногу отставить в сторону; на счет «три» - правую ногу назад; на счет «четыре» - вернуться в и.п. То же с левой ноги.  5. И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. На счет «раз»- поворот туловища вправо, левую руку положить на правое плечо; на счет «два» - вернуться в и.п. То же в левую сторону.  6. И.п.- стойка, руки вверх:  - присед, руки вперед;  - разгибая ноги, наклон вперед, коснуться ладонями пола;  - присед, руки в стороны;  - встать, руки вверх.  7. И.п. – о.с.  -подтягиваем левую ногу к груди;  - вернуться в и.п.;  -3,4- то же с правой ноги.  8. И.п. -о.с.- руки вперед;  -мах правой ногой к левой ноге;  - и.п.;  -3,4- то же с другой ноги.  9. И.п.- о.с.  -1,2- прыжки на двух ногах вперед- назад;  - 3,4- прыжки на двух ногах влево - вправо.  . | 5-7 мин  4-6 раз  4-6 раз  4-6 раз  4-6 раз  4-6 раз  4-6 раз  4-6 раз  4 раза  4-6 раз | Упражнения выполнять чётко, равномерно.  Выполнение по показу.  Дыхание в произвольном ритме. При наклоне- выдох, в и.п. – вдох.  Голову и спину держим прямо!  Темп медленный. Добиться согласованности выполнения. Ошибки исправлять подсказом.  Спину держать прямо. Пятки не отрываем, с поворотом смотрим на уходящую руку!  Больше амплитуда движений. Наклон точно в стороны.  «Спина прямая! Колени не сгибать!»  Движения плавные, с наибольшей амплитудой.  «Мах выше! Нога прямая!»  Удержать равновесие туловища.  Прыгать высоко, приземляться на носочки.  Постепенно увеличивать темп. |
|  | 6. Организация школьников к основной части урока. Перестроение в колону по два. | 0,5 мин | Налево, в колону по два- марш! Назначается командир на каждой станции. |
| 2 | Основная часть - работа по карточкам Выполнение – 1 мин на станции. | 25-28 мин | Между переходами – отдых 30сек. Переход по свистку. |
|  | Совершенствование техники выполнения:  -акробатические комбинации;  - лазания, перелезания;  - упражнения в равновесии (выполнения по станциям)  **1 станция** - перекаты в группировки вперед- назад, влево, вправо;  И.П.- из упора присев на полу в полной группировке перекат назад на спину, сохраняя группировку, и перекатом прийти в сед.  **2 станция** - лазание по гимнастической скамейки – лежа на животе подтягивая себя руками, шведская стенка - подтягивание на низкой перекладине -5раз.  **3 станция** - кувырок вперед в группировке;  -из положения приседа опереться руками о пол спереди, перенося тяжесть тела на руки, согнуть их, наклонить голову перекатиться вперед на лопатки и, группируясь прийти в упор присев.  **4 станция** - упражнение в равновесии по гимнастической скамейке-  А) ходьба на носках;  Б) ходьба приставным шагом левым - правым боком  **5 станция** – прыжки на скакалке  **6 станция** - вращение обруча.  **7 станция** - прыжки через набивной мяч – влево- право, вперед- назад.  **8 станция** – ходьба на носках по линиям с кубиком на голове.  Восстановительные упражнения  Игра «Охотники и утки».  Ученики делятся на две равные команды – «охотников» и «уток». Охотники, перебрасывая мяч, стараются попасть им в уток. Утки, в которых попали мячом, выбывают из игры. Когда останется лишь треть уток, команды меняются местами. |  | Продемонстрировать и напомнить технику выполнения и правило безопасности. Выполнение по карточкам. Прохождение два круга по 1мин. на каждой станции.  Следим за группировкой!  Следить за правильностью выполнения, дать указания при необходимости. Туловище держим прямо! Подтягиваем себя за счет рук!  Голову на грудь! Толчок руками и ногами – группировка! Приходим в упор присев!»  «Руки в стороны! Голову приподнять! Спина прямая!»  Прыжки произвольным способом.  «Прыгаем на двух ногах»  Произвольное выполнение.  Прыжок выше! Руки на поясе!  Руки в стороны! Спина прямая!  Руки вверх – вдох! Наклон вперед к ногам – выдох!  Охотники в момент броска нельзя переходить линию. Игра командная, можно играть на количество выбитых уток за условное время.  Примечание: в оставшееся время. |
| 3 | Заключительная часть | 5 мин |  |
|  | 1. Восстановление дыхания и расслабление мышц. Игра «Минутка» - учащиеся закрывают глаза и просчитывают до 60 секунд, затем досчитав до 60 секунд, выполняют шаг вперед и открывают глаза.  2. Построение, подведение итогов.  3. Домашнее задание.  4.Организованный уход из зала. |  | Объяснение правил игры, выявление победителя. Вырабатывается чувство времени.  Объявить лучших в выполнении упражнений.  Краткий анализ урока.  Д/З – прыжки на скакалке, прессовые упражнения. |

Приложение:

|  |
| --- |
|  |

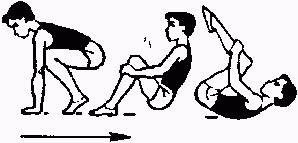
Карточка – Техника выполнения кувырка вперед



|  |
| --- |
|  |

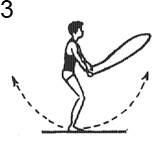
Карточка – Техника выполнения перекатов





|  |
| --- |
|  |

Карточка – Техники выполнения прыжка на скакалке



|  |
| --- |
|  |

Карточка – Техники выполнения упражнения в равновесии:

Ходьба на носках, ходьба приставными шагами.



Карточка – Техники выполнения упражнения с обручем:

Вращение обруча



|  |
| --- |
|  |