План-конспект открытого урока по физической культуре во 2 классе «Лазанья по гимнастической стенке.».

**Цель урок**а: закрепить представление обучающихся о технике лазанья по гимнастической стенке.

**Задачи урока:**

Образовательная:

- научить навыкам и умениям техники лазанья по гимнастической стенке;

- научить навыкам и умениям выполнения опорного прыжка на горку матов.

Воспитательная:

-воспитывать интерес обучающихся к занятиям гимнастикой;

- добиваться уважительного отношения друг к другу.

Оздоровительная:

-содействовать развитию ловкости и гибкости на уроках гимнастики.

**Формируемые УУД:**

**-предметные:**иметь начальные представления о технике лазанья;

- **метапредметные:**планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации**;**

-**личностные:**формирование установки на безопасный образ жизни.

**Тип урока:** образовательно-обучающий.

**Метод проведения:**поточный,фронтальный.

**Место занятий:** спортивный зал.

**Продолжительность урока:** 45 минут.

**Инвентарь и оборудование:**гимнастические стенки, гимнастические маты, ленты.

**Список использованной литературы:**

1.Лях В.И. «Физическая культура» 1-4 класс. Москва. Просвещение-2011.

2. Календарно-тематическое планирование по учебному предмету «Физическая культура» уровня начального общего образования 2 класс (базовый уровень). 2020-2021 учебный год.

**Ход урока**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Содержание урока** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| 1.Подготовительная часть.                                                                                                                                                                                            2..Основная часть.                                                                      3.Заключи  тельная часть | 1.Построение, приветствие.  Сообщение задач урока.    Подсчет ЧСС за 6 сек.      2. Ходьба, бег в медленном темпе.    3 Построение в две шеренги.    4.Комплекс упражнений с обручем:    1 И.п. – основная стойка, обруч внизу (хват с боков обеими руками).  1 – обруч вперед;  2 – обруч вверх;  3 – обруч вперед;  4 – исходное положение.    2. И.п. – основная стойка, обруч внизу.  1 – обруч вверх;  2 – наклон влево, руки прямые;  3 – обруч вверх;  4 – исходное положение.  То же вправо (8 раз).    3. И.п. – основная стойка, обруч перед грудью в согнутых руках.  1-2 присесть, обруч вынести вперед;  3-4 – вернуться в исходное положение (8 раз).    4. И.п. – сидя на полу, обруч в согнутых руках у груди  1 – наклон вперед к левой ноге;  2 – и.п.  3 – наклон вперед к правой ноге;  4 – и.п.  Повторить ( 6-8 раз).    5. И.п. – стоя в обруче. Прыжки из обруча и обратно в обруч на двух ногах под счет учителя. (5-6 раз).    6. И.п. – обруч в обеих руках снизу (хват с боков).  1 – обруч вперед, левая нога назад на носок;  2 –и.п.  3 – то же правой ногой. (5-6 раз).    5.Комплекс общеразвивающих упражнений утренней гимнастики.    1. И.п. – ноги на ширине ступни, параллельно, руки на поясе.  1 – руки в стороны;  2 – руки вверх, подняться на носки;  3 – руки в стороны;  4 – и.п.    2. И.п. – ноги на ширине плеч, руки за головой.  1 – поворот - туловища влево, руки в стороны;  2 – и.п.  3 – поворот туловища – вправо, руки в стороны;  4 – и.п.    3. И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу.  1 – руки в стороны;  2 – наклон к левой ноге, коснуться пальцами рук носка левой ноги;  3 – выпрямиться, руки в стороны;  4 – вернуться в исходное положение.  То же к правой ноге (6 раз).    4. И.п. – основная стойка, руки на поясе.  1 – левую ногу на носок;  2 – в сторону ( влево);  3 – назад;  4 – вернуться в исходное положение.  То же к правой ноге (6 раз).    5. И.п.- основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах – левая вперед, правая назад, прыжком сменить положение ног.    6. И.п. – основная стойка, руки на поясе.  1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны;  2 – вернуться в и.п.  Повторить 5-6 раз.        1. Лазанье по гимнастической стенке стоя.    2. Лазанье по гимнастической скамейке вверх, вниз.    3.Лазанье по гимнастической стенке вправо, влево приставными шагами.    4. Опорный прыжок в упор присев на горку матов, отталкиваясь от мостика обеими ногами с 3-5 шагов разбега, соскок с мягким приземлением.    5. Подвижная игра «Бери ленту».  Играющие стоят в кругу. Каждый прикрепляет сзади к поясу цветную ленту. В центре круга «ловишка», выбранный с помощью считалки. По сигналу учителя игроки разбегаются в разные стороны. Ловишка бегает за играющими, стараясь вытянуть у кого-либо ленту. Лишившийся ленты отходит в сторону Учитель произносит слова: «Раз, два, три – в круг скорей беги!», и дети снова строятся в круг. Ловишка подсчитывает количество лент и возвращает их ученикам. Выбирается новый ловишка, игра продолжается.        Подсчет ЧСС за 6 сек.        Рефлексия:    а) – получилось или нет у вас лазанье по гимнастической стенке?    б) – получил или нет радость от опорного прыжка?    2. Построение. Подведение итогов урока.    3. Домашнее задание.  (повторить передвижение приставными шагами) | 10 мин.            2 мин        4 мин    6-8 раз      6-8 раз          8 раз            8 раз            4-6 раз                6 раз        6 раз                    8 раз              8 раз                  8 раз                  6-8 раз              6-8 раз          6 раз          30 мин    5 мин      5 мин      5 мин      10 мин          5 мин                                        5 мин    2 мин.                2 мин.    1 мин. | Проверить готовность класса к уроку. Напомнить ТБ на уроках гимнастики.            Упражнения чередуются по сигналу учителя.              Поточный метод.              Следить за осанкой.            Упражнения на гибкость.              Упражнение на координацию.      Фронтальный метод.                    Упражнение на внимание.          Упражнение для туловища.                  Упражнение на гибкость.                Упражнение на внимание.            Упражнение на координацию движений.                          Поточный метод.      Внимание на технику безопасности.            Игровая ситуация.          Учиться контролировать действия ловишки.      Уметь владеть периферическим зрением.                    Фронтальный метод.          Умение анализировать свою работу на уроке.              Команда «Разойдись!».  Класс идет в школу. |