**Конспект урока физкультуры**

**по программе "Физическая культура. Гимнастика"**

**1-4 класс под редакцией И.А.Винер**

**Автор:** учитель физической культуры Гундарова Анастасия Валентиновна

**Организация:** ГБОУ школа №2127

**Населенный пункт:** город Москва

**Тема урока:** Гимнасика

**Цель урока:** Развитие гибкости и координации. Формирование правильной осанки.

**Класс:** 2 класс

**Запланированный** **результат:** Сформировать знания о личной гигиене. Освоить технику гимнастических упражнений в различных положениях тела. **Оборудование, предметы**: обручи, мячи.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание урока3** | **Время занятий по разделам урока/ дозировка при выполнении упражнения** | **Характеристика деятельности учащегося4** |
| **Подготовительная часть урока**  1. Построение, сообщение темы урока. 2. Правила личной гигиены.  3. Строевые упражнения: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». | **10 минут**  3 мин. | Сформировать понятие и сделать выводы о необходимости соблюдения правил личной гигиены. |
| **1**.Ходьба на внешней и внутренней грани стопы. И. п. - туловище прямо, руки на пояс. Ноги в VI позиции. 1-4 – ходьба на внутренней грани стопы. 5- 8 – ходьба на внешней грани стопы.  **2.** Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками «Стрекоза».  Туловище и голова прямо, плечи опущены, ноги активно сгибаются в коленях, стопы натянуты. Четыре круговых движения вперёд правой рукой, затем четыре круговых движения вперёд левой рукой, потом восемь круговых движений вперёд двумя руками одновременно (на 2 шага бега  1 круговое движение рукой). Далее повторить бег с круговыми движениями рук, с вращением назад.  **3.** Упражнение «Оленёнок вперед». И. п. – туловище прямо, плечи опущены, таз подтянут, колени прямые, руки на поясе.  Счёт 1—2—3—4. Начать бег, сильно сгибая ноги в коленях, стопы натянуты и стремятся коснуться таза.  **4.** Упражнение «Гусенок». И. п. - туловище и голова прямо, плечи опущены, руки на коленях. Движение в приседе на полупальцах.  **5.** Небольшие прыжки в полном приседе «Мячик». И. п.- туловище и голова прямо, плечи опущены, руки на коленях.  4 прыжка с продвижением вперёд (вдох).  4 прыжка на месте с поворотом вправо (выдох).  4 прыжка с продвижением вперёд (вдох).  4 прыжка на месте с поворотом влево (выдох). | **7 мин.**  16 шагов    1/2 круга  1/2 круга  повторить 16 шагов  повторить 2 раза | Осваивать универсальные умения. Знать методику выполнения упражнений. Понимать и выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений.  Научиться самостоятельно контролировать величину нагрузки.  Держать под контролем правильную осанку при движении. Следить за положением рук, головы. Контролировать дыхание.  Следить за дыханием: 4 шага бегом — вдох, 4 шага — выдох.  Следить за работой ногами, сильно сгибая ноги в коленях, стопы натянуты, касаться таза пятками. Темп умеренный.  Держать под контролем дыхание: 2 шага бегом — вдох, 4 шага — выдох.  Контролировать положение головы, рук, спины. Дыхание произвольное.  Контролировать умеренный темп. |
| **Основная часть урока**  **1.** *Партерная разминка на*  *формирование осанки и развития гибкости*  Упражнение «Тутти».  И. п. - сидя на полу, колени прямые, стопы вытянуты, туловище и голова прямо, плечи опущены, руки вверх. Темп  умеренный.  Счёт 1—2. Наклонить туловище вперёд, руки вытянуть вперёд  и коснуться стоп (вдох).  Счёт 3—4. Вернуться в исходное положение (выдох).  Упражнение «Киска».  И. п. - лёжа на животе, ноги вместе, колени прямые, стопы вытянуты, туловище и голова прямо, плечи опущены, руки согнуты в локтях в опоре на пол перед грудью.  Счёт 1—2. Опираясь руками о пол, выполнить наклон туловища  и головы назад, колени прямые, стопы вытянуты (вдох).  Счёт 3—4. Оттягиваясь назад и выпрямляя руки (в этот момент туловище и голова сохраняют наклон назад), сесть на колени,  округляя туловище (выдох).  Счёт 5—6. Скользя прямыми руками вперёд, лечь на живот и  одновременно прогнуть туловище назад и выпрямить колени (вдох).  Счёт 7—8. Опустить туловище и голову вперёд, т. е. вернуться  в исходное положение (выдох).  Упражнение «Крестик».  И. п. - сидя на полу, согнуть ноги в коленях в стороны, стопы сильно сократить, руки вперёд наперекрёст, взять руками стопы согнутых ног.  Счёт 1—2. Вытянуть ноги вперёд, сохраняя выворотное положение сокращённых стоп, спину держать как можно прямее (вдох).  Счёт 3—4. Согнуть колени, вернуться в исходное положение,  слегка приподняв туловище вверх (выдох).  Упражнение «Ящерка». И. п. - стоя в низком выпаде (основная опора на согнутую правую ногу, левая прямая нога назад), туловище и  голова прямо, плечи опущены, руки опираются о пол около таза.  Счёт 1—8. Покачивать таз вниз (левая прямая нога должна быть  вытянута).  Счёт 9—16. Скольжением правой ноги вперёд вытянуть её вперёд и принять положение продольного шпагата.  **2.** *Трудности тела: гибкость, прыжки.*  Упражнение «Волна» назад.  И. п. - основная стойка, колени выпрямлены, плечи опущены, руки вверх, туловище прямо, голова приподнята, смотреть вперёд.  Счёт 1. Из основной стойки выполнить наклон назад, плечи и руки отвести назад.  Счёт 2—4. Приседая, вывести назад таз и поясницу до положения «круглого» полуприседа. Руками выполнить круговое движение  вверх-назад-вниз. Руки и голова выполняют отстающее движение,  завершая «Волну».  Прыжок «Ножницы» вперед. И. п. – стойка на носках, руки в стороны.  Счёт 1—2. Пружинистый шаг правой ногой вперёд, шаг левой с  отталкиванием вверх и одновременным махом правой вперёд-вверх.  Активный взмах руками вверх для увеличения высоты прыжка. Корпус в вертикальном положении, голова прямо, подбородок  приподнят.  Счёт 3—4. После отталкивания левую ногу резко выбросить  вперёд-вверх, чтобы во время прыжка произошла смена ног.  **3.** *Танцевальные шаги.*  Галоп вперёд («Жеребёнок»).  Подготовительные шаги.  Считалочка: «Раз—правой, два—приставить».  Исходное положение: стойка ноги вместе на полной стопе,  туловище и голова прямо, таз и живот подтянуты, плечи опущены,  руки на пояс.  Счёт 1. Вытянуть правую ногу вперёд, перенести на неё центр  тяжести, левую ногу вытянуть назад.  Счёт 2. Приставить левую ногу в III танцевальную позицию  назад. | 25 мин.  повторить 4—8 раз  повторить 4—8 раза  повторить 4 раза  повторить 2—4 раза правой ногой, а затем левой  ногой  повторить 4 раза  повторить 8 раз  повторить по 8 приставных шагов с каждой ноги | Освоить методику выполнения упражнения. Оценивать и контролировать нагрузку.  Выявлять характерные ошибки при выполнении движений.  Контролировать темп и технику выполнения.  Стараться коснуться  прямых ног сначала животом, затем грудью.    Контролировать положение головы, рук, спины. Уметь держать умеренный темп.  Уметь выполнять в умеренном темпе, следить за положением спины. Держать как можно прямее.  Контролировать технику выполнения упражнения, все части тела сохраняют симметрию. Следить за темпом - умеренный. Дыхание произвольное.  Контролировать технику выполнения упражнения: голова приподнята, смотреть вперёд. Дыхание свободное.  Следить за техникой выполнения упражнения: в момент прыжка колени, стопы держать напряжёнными, мышцы спины, ягодиц и живота подтянуты. Следить за выворотностью ног.  Контролировать технику выполнения упражнения. Следить за туловищем и головой - прямо. Таз и живот подтянуты, плечи опущены, руки на пояс.  Выполнять в умеренном темпе. |
| **Заключительная часть урока**    **1**. *Эстафеты с обручами и мячом.*  *Тренеры стоят с обручами в конце дистанции каждой команды*.  «Пройди в ворота».  Каждый участник команды с мячом в руках добегает до конца дистанции, где стоит тренер с обручем, пролезает в  обруч и возвращается к своей команде, передавая мяч  следующему игроку.  «С кочки на кочку».  Три обруча разложены на прямой линии. Расстояние между обручами должно быть соразмерным одному шагу участников.  Каждый участник команды должен перепрыгнуть расстояние между обручами, добежать до тренера, держащего обруч  в конце дистанции, пролезть в обруч и вернуться к своей команде.  ***2.*** *Построение. Итог урока*. | 10 мин.  4 мин.  4 мин.  2 мин. | Выполнять разные  функциональные обязанности:  капитан – организовывает игроков, следит за дисциплиной, принимает на себя ответственность за  команду и распределяет ролевое участие членов команды.  Члены команды- выполняют задания без технических ошибок.  Соблюдать правила эстафет и правила  безопасного поведения во время эстафет. |

**Список литературы:**

1. Учебник 1-4 классы ФГОС; Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д. Физическая культура. Москва «Просвещение» 2022 год.
2. Физическая культура. Гимнастика. Рабочие программы. ФГОС; Предметная линия учебников под редакцией Винер И.А., 1-4 класс. Москва «Просвещение» 2021 год.