**Конспект уроку фізичної культури для 2 класу**

**Тема. Вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики**

**Мета:** удосконалювати навички виконання вправ на гімнастичній лаві;

закріпити техніку виконання лазіння по гімнастичній стінці;

сприяти розвитку витривалості, гнучкості, сили, спритності;

виховувати морально-вольові якості, організованість, увагу,

дисциплінованість.

**Інвентар:** свисток, гімнастичні лави, гімнастична стінка, гімнастичні

мати, гімнастичні палиці.

**Хід уроку**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Зміст уроку** | **Дозування** | **Організаційно-методичні вказівки** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **І . Підготовча частина (15-17хв)** | | | |
| 1. | Організований перехід до спортивного залу | 30с | Пересування колоною за направляючим, темп руху середній, дистанція між учнями 0,5 м |
| 2. | Шикування, рапорт, повідомлення завдань уроку | 60с | Шикування біля лінії старту. Рапорт складає учень класу. Повідомити та пояснити завдання уроку. Звернути увагу на охайність спортивного одягу |
| 3. | Ознайомити з технікою безпеки на уроці | 30с | Бути уважним, дотримуватись дистанції |
| 4. | Повторення стройових вправ:  повороти на місці, стройовий крок | 30с | Нагадати та показати правильне виконання команд |
| 5. | Різновиди ходьби по колу:   * звичайний крок; * на носках; * на п’ятах; * на зовнішньому боці стопи; * на внутрішньому боці стопи; * з високим підніманням колін; * перехресним кроком; * напівприсіді; * у присіді | 2хв | Визначити інтервал руху.  Формувати правильну поставу.  Формувати правильне дихання.  Слідкувати за положенням рук, постановкою ступні, положенням тулуба |
| 6. | Вправи на розслаблення м’язів та відновлення дихання:  -поперемінне потрушування правою, лівою ногою;  - ходьба з глибоким вдихом і глибоким видихом | 30с | Оздоровча секундочка |
| 7. | Різновиди бігу:   * із високим підніманням стегон; * із закиданням гомілок назад; * із стрибками з ноги на ногу; * приставним кроком правим (лівим) боком | 2хв | Тримати інтервал,  темп середній |
| 8. | Ходьба, встановлення дихання. Перешикування у колону по три. | 30с |  |
| 9. | Загальнорозвивальні вправи з гімнастичною палицею:  1.В.п.-о.с., палиця внизу.  1-палицю вперед; 2- палицю вгору; 3- палицю вперед; 4- в.п.  2.В.п.-о.с., палиця внизу.  1- палиця на груди; 2- стійка на носках, палицю вгору; 3- палиця на груди;  4- в.п.  3. В.п.-о.с., палиця внизу.  1-2-стійка на лівій нозі, праву назад на носок, палиця вгору, пітянутися;  3-4-в.п.; 5-8-те саме, на правій нозі.  4. В.п.-о.с., палиця горизонтально вгорі.  1- стійка на лівій нозі, праву в бік, нахил управо; 2-в.п.; 3-4-те саме вліво.  5.В.п.-о.с.,палиця внизу.  1-присід, палицю на підлогу;  2-в.п.; 3-нахил уперед, взяти палицю;  4-в.п.  6.В.п.-стійка на колінах,палиця за головою.  1-поворот тулуба праворуч, палицю вгору; 2-в.п.; 3-4-те саме ліворуч.  7.В.п.-о.с., палиця внизу.  1-присісти на всій стопі, палицю вгору;  2-в.п.  8.В.п.-о.с., руки на поясі, палиця на підлозі, праворуч.  1-стрибок через палицю ліворуч;  2- те саме, праворуч | 6-8 разів  6-8 разів  6-8 разів  6-8 разів  6-8 разів  6-8 разів  12 стрибків | Руки піднімати прямі  Стежити за поставою  Руки прямі  Плечі не повертати  При нахилах ноги в колінах не згинати  Спина рівна  На палицю не наступати |
| 10. | Ходьба на місці з глибоким вдихом та глибоким видихом | 30с | Оздоровча секунда |
|  | **ІІ. Основна частина (20-23хв)** | | |
| 1. | Ходьба по гімнастичній лаві з різним положенням рук | 3хв | Дотримання правильної постави |
| 2. | Лазіння по гімнастичній стінці вгору та вниз однойменним і різнойменним способами | 8хв |  |
| 3. | Згинання і розгинання рук в упорі лежачи | 4хв | Дівчата – 4рази,  Хлопці – 8разів |
| 4. | Гра ,,Квач, дай руку!”  (Гравці бігають по майданчику,а ,,квач’’їх ловить. Гравець, що рятується від ,,квача” ,підбігає до когось із гравців і бере його за руку. ,,Квач” не  може тоді їх ловити. Спійманий стає ,,Квачем “) | 5хв | Не дозволяється довго стояти в парах |
| 5. | Гра ,,Слухай сигнал”  (Учні йдуть у колоні по одному. Вчитель зненацька дає сигнал (свисток). Учні повинні відразу зупинитися. Якщо вчитель два рази свисне, учні продовжують іти, якщо три, то біжать у колоні по одному і т.д. Той, хто помиляється, стає позаду колони.) | 2хв | Не штовхатися, йти один за одним, не виходячи з колони |
| **ІІІ. Заключна частина ( 3хв)** | | | |
| 1. | Повільна ходьба з підняттям і опусканням рук в сторони (вдих-- видих) | 30с | Темп повільний |
| 2. | Шикування у шеренгу | 30с | Біля стартової лінії |
| 3. | Підсумок уроку, оцінювання, домашнє завдання | 1хв |  |
| 4. | Організований перехід до класу | 1хв | Пересування колоною, дистанція 0,5м |