

**План-конспект открытого урока по физической культуре  
для учеников 2 класса.  
Выполнил учитель по физической культуре Миронова Екатерина  
Александровна.**

***Цель урока:***

- развитие и совершенствование двигательных качеств.

***Задачи урока:***

**1 .Оздоровительная:**

– укреплять здоровье обучающихся;

– овладевать умением оценивать уровень своего физического развития и решение задач личного физического совершенствования.

## 2. Образовательная:

- совершенствовать строевые упражнения;
- совершенствовать технику выполнения общефизических упражнений;
- развивать физические качества (силы, выносливости, координации движений);
- развивать психофизические качества (воображение, внимание, мышление, память, слуховой анализатор),
  - закреплять технику выполнения упражнений;

## 3. Воспитательная:

- воспитывать навыки и привычку дисциплинированного поведения: выдержки, внимания к словам командира, умения работать под его руководством;
- воспитывать активность, настойчивость, объективность, внимание и взаимопомощь к товарищам, самоконтроль.

Тип урока: закрепления

Форма урока: круговая тренировка.

Методы проведения: фронтальный, поточный, групповой, игровой.

Место проведения: спортивный зал.

Время проведения: 40 минут.

***Инвентарь:*** свисток, маты, гимнастические палки, перекладина, гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, музыкальная колонка, обручи.

Ход урока

### **I. Вводная часть**

**Построение, организационные команды.(.. мин)**

Вопрос: А что такое физические качества?

это общая физическая подготовленность человека.

Какие физические качества Вы можете назвать?

- сила
- быстрота
- выносливость
- ловкость
- гибкость

Правильно! Какую роль они играют в жизни каждого из нас?

- Помогают нам стать крепкими и здоровыми!
- Сильными и ловкими!
- Стройными и красивыми!
- Формируют наше тело!
- Укрепляют нашу душу!

Да, не зря говорят «В здоровом теле - здоровый дух!»

## **Постановка цели и задач урока(1минута)**

Обычная ходьба в обход по залу спина прямая, смотреть прямо перед собой.

### **Упражнения в ходьбе**

**В жизни животных тоже присутствует спорт, он помогает им добывать себе пищу, спасаться от хищников и многое другое**

1. **«Золотая антилопа»** (Руки вверх, скрестно, ладони вперёд, пальцы врозь).
2. **«Петушок – золотой гребешок»** (Одна рука изображает гребень на голове, пальцы врозь, вторая – назад, к пояснице, пальцы врозь (хвост), туловище слегка наклонено вперёд).
3. **«Мишка косолапый»** (Ходьба на наружном своде стопы, в небольшом полуприсяде, руки слегка согнуты, локти в стороны, пальцы в кулак, к бёдрам, щёки надуты).
4. **«Пингвин** (Ходьба на внутреннем своде стопы, колени вместе, полусогнуты ноги, руки внизу, кисти параллельно полу).
5. **«Журавль».** (Ходьба на носках, изображая вышагивающую птицу, руки вверх, пальцы переплетены).
6. **«Лягушата»** (прыжки в полуприседе).
7. **«Козочка »** (бег с подскокам, с правой ноги на левую).
8. **«Лиса»** (Ходьба на носках скрестным, по лисьи, петляющим шагом, руки согнуты вперёд, кисти параллельно полу, пальцы опущены вниз, покачивать плечами).
9. Бег в медленном темпе. **Музыка**

(После бега звучит команда «Шагом марш». Учащиеся выполняют дыхательные упражнения.

—Класс, на месте стой!

## **2. Разминка (.....минут)**

Упражнение **«Кто выше...».**

И.п.- о.с.

1- Прямые руки поднять вверх, встав на носки, потянуться (вдох).

2- вернуться в И.п. (выдох).

### Упражнение «Сбор яблок».

И.п.- ноги вместе, прямые, руки вверх.

1- Согнув ноги в коленях, наклониться вперёд, как бы подбирая с пола упавшие яблоки (выдох).

2- Вернуться в И.п. (вдох).

### Упражнение «Маятник часов».

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе – подобно движению маятника совершать наклоны поочередно вправо и влево, не сгибая ног.

### Упражнение «Дровосек».

И. п. - ноги расставлены широко, руки в замке над головой, отведены назад.

1 – Резким движением, совершая наклоны вперёд, мах вперёд руками, заводя их между ног (выдох).

2 – Медленно вернуться в И. п. (вдох).

### Упражнение «Ветряная мельница».

И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поочередно правой и левой рукой совершать перед собой круговые движения, напоминающие вращение крыльев ветряной мельницы.

### Упражнение «Боксёр».

И. п. – стоя, выпад левой ногой вперёд, согнутые в локтях руки перед собой.

1 – Резко выпрямляя руки, как бы наносить удар невидимому противнику.

2 – То же, но выпад вперёд правой ноги.

### Упражнение «Велосипедист».

И. п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поднять ноги вверх до образования почти прямого угла в тазобедренном суставе; сгибая ноги в тазобедренном и коленном суставах повторять движение велосипедиста при вращении педалей. Отрабатывать чёткость и ритмичность движений.

### Упражнение «Ласточка».

И. п. – лёжа на груди, руки вдоль туловища.

1 – Отводя руки назад и в стороны, прогнуться, поднимая голову (вдох).

2 – И. п. (выдох).

### Упражнение «Воробышек».

И. п. – основная стойка.

1- Согнуть левую ногу в колене, взяв рукой за голень.

2 – Прыжки на одной ноге.

3 – И. п.

4 – 5 – То же, но на другой ноге.

Повторить по 10 – 15 прыжков на каждой ноге.

**Дети садятся на скамейку и слушают**

## **II. Основная часть(15 минут)**

### **1. Круговая тренировкацель: выполнить упражнения как можно точнее к образцу и определить лучшего ученика**

(Учитель рассказывает и показывает станции круговой тренировки.)

1. Кувырок вперед.

2. Ползание по гимнастической скамейке.

3. Лазанье по гимнастической стенке - залезть на один пролет (до верхней планки), перелезть на соседний, спуститься, затем пролезть в обратную сторону.

4. Удержание гимнастической палки вертикально на ладони. Выполнять правой и левой рукой.

5. Приседание 15 раз.

6. Вис на руках с подниманием ног 7 раз.

7. Отжимания от скамейки 5 раз.

8. Лежа на коврике поднимание рук и ног не сгибая колени 5 раз(упражнение на мышцы пресса).

9. ИТОГ: Кто лучше выполнил упражнения? Оцените... (Гимн России...)  
медали!!!

## **III. Заключительная часть**

### ***Упражнение на память и внимание***

#### **Цель:**

— Я назову 3 цифры: первая — сколько делать шагов вперед, вторая — сколько назад и третья — опять вперед. (Учитель командует, например: «4, 2, 3» - и ждет, когда все сделают шаги, и т. д. Упражнение выполняют 1 мин.)

#### **Итог:**

(Игру заканчивают за 5 мин до конца урока. Проводится построение. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Учитель подводит итоги игры и урока, может похвалить ребят за то, как они прошли круговую тренировку, сумели правильно распределить свои силы.)

### **Домашнее задание**

Повторить повороты направо и налево.

### **Рефлексия**

Три круга с «улыбающимся смайликом», «отрицательным смайликом», «без эмоций».

