**Стойка на лопатках согнув ноги**

Автор: Кротенко Евгения Петровна

Организация: МБОУ «Сусловская СОШ»

Населенный пункт: Мариинский р-н, с.Суслово

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Предмет** | **Физическая культура** | | | |  |
| **Класс** | **2** | | | |  |
| **Тема** | Стойка на лопатках согнув ноги | | | |  |
| **Цель** | Обучить выполнению стойки на лопатке согнув ноги | | | |  |
| **Задачи** | Освоение способов двигательной деятельности  Развивать вестибулярный аппарат и ловкость;  Формирование интереса к занятиям физической культурой;  Формирование правильной осанки. | | | |  |
| **Этап урока** | | **Виды работы, формы, методы, приемы** | **Содержание педагогического взаимодействия** | | |
| **Деятельность учителя** | **Деятельность обучающихся** | |
| 1. Организационный этап. | | Фронтальные  Метопредметный | - Здравствуйте, ребята! Я рад Вас всех видеть!  Чтобы узнать тему урока отгадайте загадку  Лента, мяч, бревно и брусья, Кольца с ними рядом. Перечислить не берусь я. Множество снарядов. Красоту и пластику. Дарит нам...  У гимнастки тренировка. Бегает девчонка ловко.  А именно мы сегодня рассмотрим с вами технику выполнения стойки на лопатках согнув ноги. | Приветствуют.    **Ответ**: **Гимнастика**.    Прыгать!    Внимательно слушают. | |
| 2.Актуализация знаний. Постановка цели и задач урока. | | Фронтальные | Сегодня на уроки мы с вами:  - выполним разминку:  - повторим технику безопасности при выполнении стойки на лопатках;  -: узнаем технику выполнения стойки на лопатках согнув ноги: | Слушают запоминают. | |
| 3. Выполнение разминки | | Индивидуальные | * наклоны головы из стороны в сторону, вперед и назад; * вращательные движения шеей по часовой и против часовой стрелки; * вращательные движения плечевыми суставами; * махи руками в разные стороны, а также вверх и вниз; * рывки руками в положении перед собой; * «ножницы» руками; * отжимания от стены; * отжимания; * наклоны корпуса вперед и назад, вправо и влево; * приседания; * вращения тазобедренным суставом; * наклоны из стороны в сторону с поднятыми вверх руками. * ходьба на месте с высоким поднятием коленей; * перекат с пятки на носок и обратно; * подъем тела на полупальцы и ходьба на них; * легкий бег; | Выполняют разминку | |
| 4. Повторение техники безопасности при выполнении стойки на лопатках согнув ноги | | Фронтальные | - -Нужна активная опора руками, чтобы не ощущалась болезненность мышц шеи.  -Для большей устойчивости держать локти ближе друг к другу.  - Упражнение выполняется в присутствии взрослого. | Слушают, задают вопросы. Если что то не понятно | |
| 5. Повторение техники выполнения стойки на лопатках согнув ноги | | Фронтальная | Стойка на лопатках.   1. Выполняется перекатом назад в группировке. 2. В момент опоры лопатками и затылком подставить руки под поясницу, ноги согнуты, голени вертикально.   1) из упора присев перекаты назад вперед.  2) из упора сидя перекатом назад, сгибая ноги, стойка на лопатках.  3) из упора присев перекатом назад стойка на лопатках. | Слушают, задают вопросы. Если что то не понятно | |
| 6. Выполнение учащимися стойки на лопатках. | | Индивидуальная | А сейчас каждый попробует выполнить стойку на лопатках, исходя из того, что мы с вами сегодня обсудили, соблюдая все правила. | Выполняют и дают обратную связь (отправляют фото/видео) | |
| 7. Рефлексия (подведение итогов занятия) | | Фронтальные  Метопредметные | Упражнения окончены!  Давайте проверим наше состояние, не кружится ли голова? Как вы себя чувствуете после выполнения упражнений?  Гимнастические упражнения способствуют развитию гибкости. | Отвечают на вопросы, слушают. | |
| 8. Информация о домашнем задании, инструктаж по его выполнению | | Дифференцированное | Домашнее задание: изучить технику выполнения кувырка в сторону. |  | |