КОНСПЕКТ УРОКА ГИМНАСТИКИ ( 2 класс)

**Тема:** Теоретические основы гимнастики. Техника безопасности. Строевые упражнения.

**Метапредметные:**  научиться организовывать место занятий гимнастическими упражнениями и подвижными играми; иметь представление об основных видах гимнастики; иметь представление о правилах поведения и предупреждения травматизма во время занятий гимнастикой

**Предметные:** научиться строевым упражнениям - ходьба и бег «змейкой», «противоходом», «по диагонали»; играть в подвижную игру «Мышеловка»

**Личностные:** научиться включаться в коллективную работу; работать в команде; общаться и взаимодействовать со сверстниками

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Содержание урока  (учебный материал) | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | П о д г о т о в и т е л ь н а я ч а с т ь | | |
|  | 1.Построение. Приветствие. Сообщение задач урока.  Беседа. Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастики. | 7 мин | Беседа : история развития гимнастики как вида спорта, основные виды гимнастики, правила безопасности и предупреждения травматизма.  1. Вход в зал разреша­ется только в присутствии преподава­теля.  2. Учащиеся должны быть в спор­тивной форме установленного образца.  3. Обязательна разминка перед выпол­нением гимнастических упражнений.  4. Соблюдение дисциплины во время за­нятия.  5. Установка и переноска снаря­дов и инвентаря разрешаются только по указанию преподавателя.  6. При выпол­нении упражнений должны быть обес­печены соответствующая страховка, са­мостраховка и помощь.  7. Не покидать место занятий без разрешения препо­давателя.  8. Не разрешается занимать­ся на снарядах без преподавателя. |
| 2. Ходьба:  - обычная  - на носках руки на поясе  - на пятках руки за голову  - на внешней стороне стоп  3.Бег:  - обычный  - с высоким подыманием бедра  - с захлестыванием голени  - приставными правым и левым боком  4. Перестроение в две колонны для проведения ОРУ.  *Комплекс ОРУ №1* | 3 мин  5 мин | Следить за правильной осанкой.  Бег в среднем темпе. Следить за соблюдением дистанции |
| 2. | О с н о в н а я ч а с т ь | | |
|  | Обучение ходьбе «Змейкой»:  Изменение направления движения группы: противоходом, «змейкой», по диагонали, по кругу,  выполнения команд «Шире шаг», «Чаще шаг», «Реже шаг»  Совершенствовать ходьбу со сменой длины и частоты шагов. | 15 мин | Команды: «Противоходом налево (направо) – МАРШ!»; «Змейкой - МАРШ!», «По диагонали, по кругу и т.д.- МАРШ!»  «В обход налево – МАРШ!»  По команде для движения противоходом направляющий поворачивается на 180 гр. В указанную сторону и двигается навстречу колонне на расстоянии 1 м до следующей команды. «Змейка» - это ряд противоходов.  Для прекращения движений противоходами, «змейкой», по диагонали, кругу и т.д. подается команда для движения в обход |
| Подвижная игра «Мышеловка» | 10 мин | Дети делятся на две команды. Одни из них - мыши, другие - мышеловка (образуют круг). Мышеловка движется по кругу со словами: - Ах, как мыши надоели Все погрызли, все поели. Погодите же, плутовки,  Доберемся мы до вас! Вот расставим мышеловки - Переловим всех сейчас!  Мыши во время проговаривания слов снуют то внутрь, то из круга, а после проговаривания мышеловка захлопывается (дети приседают), Мыши, оставшиеся внутри - пойманы, других долавливают в следующем туре, потом меняются ролями. |
| 3. | З а к л ю ч и т е л ь н а я ч а с т ь | | |
|  | Построение. Подведение итогов урока.  Домашнее задание | 5 мин | Отметить активных учеников.  Комплекс ОРУ для утренней гимнастики. |