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 мин5 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 надоелиВсе 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. |