Сценарий занятия по физической культуре во 2 классе

***Тема***: «Путешествие на паровозе».

***Цель***: Формирование и совершенствование психического и физического здоровья ребенка.

***Задачи***: 1. Обучение самостоятельным навыкам владения своим телом в процессе урока.

 2. Развитие двигательных качеств, воображения.

 3. Воспитание чувства товарищества, коллективизма и взаимопонимания.

 4. Способствовать накоплению двигательного опыта.

***Вводная часть*** (2 мин).

Построение, приветствие, сообщение задач урока.

Учитель: «Сегодня мы отправимся в путешествие на веселом паровозике. Преодолеем трудные препятствия и побываем на разных станциях. Итак, отправляемся в путь».

**Разминка** (5 мин.)

Поворот на право и движение шагом(руки согнуты в локтях) с песней « Мы едем, едем, едем в далекие края. Веселые соседи, хорошие друзья» (развивает образные и двигательные представления). «Паровоз» набирает скорость и шаг переходит в легкий бег (следить за дыханием). Переход на ходьбу с восстанавливающими дыхательными упражнениями. Ходьба (руки на поясе) на носочках, на пятках, на внутренней, на внешней стороне стопы(следить за осанкой). Размыкание через середину зала в колонну по три.

Учитель: «И так, мы прибыли на первую станцию, которая называется (дети вместе читают название «Зарядная»).

**ОРУ** (5 мин.)

«Сова» И.п.- о.с., наклоны головы 1-вперед, 2-назад. Повороты 3 - вправо, 4 - влево (сова вертит головой).

«Цыганочка» и.п.- о.с., попеременное движение плечами вперед, назад.

«Незнайка» и.п.- руки опущены вдоль туловища, одновременное движение плечами на 1- вверх, 2- вниз.

«Часики» и.п.- о.с., наклоны туловища на 2 счета вправо, на 2 счета влево.

«Охотники» и.п.- руки в стороны, 1 - мах правой ногой, хлопок под ногой, 2 – мах левой ногой, хлопок под ногой (охотники стреляют).

«Звездочка» и.п.- о.с., 1 - шаг вправо, руки в стороны, 2 - и.п., присед, 3 - встать, шаг в лево руки в стороны, 4-и.п., присесть.

«Строители» (имитация крыши дома) и.п.- о.с., 1- прыжком ноги врозь, руки вверх, 2 - ноги вместе, руки в стороны.

«Лошадка» ходьба на месте с высоким подниманием бедра (перекрестная работа рук и ног), (следить за осанкой).

Учитель: «Дети прыгать перестали, руки вверх мы все подняли. Вслед за ними потянулись и слегка назад прогнулись. Опустили вниз к ногам (дети хором: «Вот и отдых будет нам».

Упражнение на восстановление дыхания.

***Основная часть***(30 мин.)

«Кто быстрее» (развивает внимание, быстроту внимания): построение в 1 шеренгу. По сигналу кто быстрей построятся девочки или мальчики.

Переход к следующей станции с песней (изображают паровоз).

Учитель: «Но вот овраг! Мы прыгнем так, как будто он для нас пустяк».

 Препятствие «Овраг» (развивает силу, ловкость, координацию): держась за канат, учащиеся перепрыгивают через мат (овраг). Построение в колонну (паровоз) и переход к следующему препятствию « Горы и холмы».

 Учитель: «Через горы и холмы проберемся с вами мы. Компас путь нам указал, к лесу выйдем на привал».

Полоса препятствий (развивает ловкость):

1. На четвереньках подняться по наклонной скамейке к гимнастической стенке.

2. По стенке двигаться вверх, вниз с продвижением вперед.

Учитель: «Мостик в стороны качался, а под ним ручей смеялся. На носочках мы пройдем, на тот берег попадем».

Препятствие «Мостик» (развивает координационные, скоростно-силовые способности). Учащиеся по одному идут по бревну на носочках, руки в стороны (следить за осанкой). Соскок прогнувшись. К исходному месту возвращаются прыжками по «кочкам-пенечкам» (нарисованные круги на полу).

Построение в колонну (сели в поезд) и «едем» к следующей станции «Морская». Учащиеся садятся на скамейки.

Учитель: «Ребята, кто первый на Руси начал строить корабли?

Дети отвечают: «Русский царь Петр-1».

Выполнение упражнений на матах:

1. «Кораблик» (развивает гибкость, воображение) - лежа на животе, вытянуться, прогнуться (руки вместе, ноги вместе, колени не сгибать, подбородок поднят). Качающиеся движения вперед, назад (изображая корабль плывущий по волнам).

2. «Ракушка» (развивает гибкость, образные представления) - лежа на животе прогнуться делая упор прямыми руками в мат, стараясь соединить голову с носками согнутых ног.

3. «Бегущая волна» (развивает координационные способности, гибкость, образные представления) - кувырок вперед из положения сидя(следить за группировкой).

Учитель: «Целый день в пути - устали. Отдохнем час на привале, зашнуруем быстро кеды - вот и все наши секреты».

Построение в колонну и передвижение к следующему препятствию «Лес».

Учитель: «Под кустом пролезть не страшно, и под елкой не опасно. Друг за другом поспевай, только ветки не ломай».

Учащиеся, наклоняясь, проходят под гимнастическими палками (ветками деревьев).

Учитель: «Лес дремучий - ниже ветки, испугались наши детки. На коленках поскорей страшный путь преодолей».

Учащиеся на коленках проходят под «ветками».

Учитель: «По-пластунски тоже можем, мы на ящериц похожи».

Учащиеся по-пластунски, изображая ящериц, проползают под опустившимися «ветками».

Учитель: «Вдруг поднялся ветерок. Раскачался паучок».

Учащиеся перепрыгивают через качающиеся скакалки (паутинки) к которым привязаны колокольчики (паучки). Если скакалку задевают, колокольчик звенит. Переход «паровозиком» к последней станции «Лесная». Учащиеся хором читают название станции.

Игра «День-ночь» (развивает зрительную и двигательную память, воображение). Дети произвольно расходятся по спортивному залу.

Ведущий - «сова» подает команду: «День!», дети бегают, резвятся на «полянке». Как только «Сова» дает команду: «Ночь!», все замирают, изображая фигуры лесных зверей, птиц, насекомых. «Сова выходит на охоту» и если заметит пошевелившегося, забирает с собой.

Игра повторяется несколько раз. Выигрывают те, кто остался «на поляне».

***Заключительная часть*** (3 мин).

Построение, подведение итогов.

Домашнее задание: показать близким любые упражнения наиболее понравившиеся на сегодняшнем уроке.

*Примечание:* На протяжении всего урока учащиеся помогают друг другу преодолевать препятствия.