**КГОБУ Лесозаводская КШИ**

**Учитель физической культуры: Кочеткова Галина Васильевна**

**Конспект урока 2 класса**

**Тема:**

**Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.**

**Задачи:**

 1. Повторить упражнения без предметов;

2. Научить ходьбе по гимнастической скамейке с различным положением рук, на поясе, в стороны, вверх;

3. Повторить прыжок в длину с места;

4. Повторить игры «Быстро по местам», «Кошка и мышка».

**Тип урока:**

 обучающий

**Метод проведения:**

индивидуальный, фронтальный

**Место проведения:**

 спортивный зал

**Оборудование:**

 гимнастическая скамейка, гимнастическая палка.

**Словарь:**

скамейка, палка

**Ход урока:**

**Вводная часть:**

1.Построение в одну шеренгу, расчет по порядку номеров, сдача рапорта, сообщение цели урока.

1. **Ходьба:** руки на поясе на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, на внутреннем своде стопы.
2. **Бег медленный**, приставными шагами правым, левым боком, с прыжком возле баскетбольного мяча, змейкой, обычный бег, упражнения на восстановление дыхания. (Следить за осанкой и правильным дыханием).

Расчет на первый – второй, размыкание на вытянутые руки в левую сторону.

1. **Общеразвивающие упражнения с гимнастической** **палкой:** 1.И.П. - основная стойка, руки вниз, палка внизу, на раз – руки вперед, на два – руки вверх, на три – руки вперед, на четыре – в и.п.;

2. И.П. - основная стойка, ноги на ширине плеч, на раз -наклон туловища вперед, палка вперед, на два - в и.п.

3. И.П. – основная стойка, ноги на ширине плеч, руки с палкой вверх, на раз – наклон туловища влево, на два – в и.п., на три – наклон туловища вправо, на четыре в и.п.

4. И.П. - основная стойка, палка внизу, на раз – присесть, палка вперед, на два – в и.п.

5. И.П. – основная стойка, палка на полу, прыжки на двух ногах через палку вперед, назад.

6. Упражнения на восстановление дыхания. (Все упражнения повторяют 4-5 раз, следить за правильным выполнением, дыханием).

**Основная часть:**

1. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук на поясе, в стороны, вверх. (Инструктаж по т/б, следить за правильным выполнением).

2. Повторение прыжка в длину с места. Построение учащихся в одну шеренгу по начерченной линии. Это место отталкивания. Расстояние между учащимися в положении руки на пояс. Каждый ученик выполняет прыжок произвольно. Учитель смотрит за правильным выполнением, делает замечания, показывает правильное выполнение. Зачетные последние два прыжка на дальность приземления и точность отталкивания.

**3. Игра «Кошка и мышка»**

**Правила игры:** Перед началом игры выбирают кошку и мышку, берут друг друга за руки ,образуя круг. Кошка стоит за кругом, мышка - в кругу. По сигналу кошка пытается вбежать в круг, чтобы поймать мышку. Мышка убегает. Дети стараются не выпустить кошку из круга. Если кошка поймает мышку, то выбирается новая пара.

**Игра «Быстро по местам»**

**Правила игры:** По команде дети сначала разбегаются по залу, затем строятся в одну шеренгу в обозначенные места учителем. Того, кто ошибся, оставляет рядом с собой, а в конце игры ставит на освободившиеся место.

(Учитель следит за выполнением правил игры).

**Заключительная часть:** Построение в одну шеренгу, анализ урока, оценки, переодевание в раздевалке.

Организованное возвращение в класс.