**Урок физкультуры по теме: «Упражнения в парах" 2 класс.**

Васильев Валерий Максимович,

*учитель физкультуры высшей категории,*

*отличник образования РС/Я*

***Цели и задачи:***

* *Образовательные:* Обучение выполнению ОРУ с партнером, тактике и технике упражнений на единоборства.
* *Развивающие:* Развитие ловкости, силы, выносливости
* *Воспитательные:* Воспитание любви к занятиям физической культурой дружбы, взаимопомощи, терпимого отношения друг к другу.

***Инвентарь:***

скакалки, гимнастические палки(одна на пару).

***Место проведения:***

спортивный зал школы.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание** | **Дозировка, мин.** | **ОМУ** |
| I.Вводная | 1. Построение, сообщение задач урока. | 2 | Перекличка, проверить наличие формы, самочувствие учащихся |
| II.Подготовительная | 2. Ходьба по залу: на носках, на пятках, в полуприседе, в полном приседе, в ходьбе разминаем руки. | 2 | Проверить положение туловища, держать правильную осанку. |
| 3. Бег:   * бег без задания; * спиной вперед;   Перестроение в колонну по два:   * приставным шагом в парах правым (левым) боком держась за руки; * бег “ручеек” (выполняется как игра с одноименным названием, но в постоянном движении, не меняя первоначальных пар, и каждая пара пробегает под руками по команде учителя). | 4 | Держать дистанцию.  Смотреть через плечо, соблюдая дистанцию  Держать дистанцию между парами и в паре между друг другом. До команды учителя выполнять бег, не берясь за руки в паре (второй раз поменять местами ребят в паре, чтобы выполняли бег и по внешнему и по внутреннему кругу). |
| 4. Ходьба по залу, восстанавливая дыхание. Подвижная игра “Пятнашки парами”. | 3 | Игроки становятся парами по желанию. Задача водящей пары запятнать все пары, а для этого нужно запятнать хотя бы одного игрока из пары, тогда вся пара садится на скамейку. Если пара игроков расцепится, то она заканчивает играть, если расцепилась пара водящих, то игра окончилась. |
| 5. ОРУ в парах потягивание;   * наклоны в сторону; * повороты туловища; * наклон туловища вниз; * круговое вращение туловищем; * наклон вперед; * приседания; * махи ногами; * приседания с нагрузкой; * отжимания в упоре лежа с нагрузкой; * прыжки со сменой мест; * прыжки в паре со скакалкой. | 15 | Ноги на ширине плеч, лицом друг к другу: 1–2 – через стороны поднимаем руки вверх, поднимаясь на носки – вдох, 3–4 –опускаем вниз – выдох;  И.п. то же. Одна рука на плече партнера, другая над головой;  Ноги на ширине плеч, взявшись за прямые руки: 1 – отпуская правую руку – поворот туловища в правую сторону, 2 – возвращаемся в исходное положение, 3–4 – в другую сторону;  И.п. то же. Один выполняет наклон вниз, а партнер слегка (пружинистыми движениями) давит на область лопаток;  Лицом друг к другу, взявшись за руки. Не разжимая рук, поднимаем их через сторону вверх, поворачиваемся спиной и приходим в и. п.;  Ноги на ширине плеч, руки на плечах партнера: 1–2–3 – один выполняет наклон вперед, другой слегка давит на плечи, 4 – и. п.; то же другой;  Держась за руки: 1 – один приседает, 2- первый встает, второй приседает;  Боком друг к другу, одна рука на плече партнера, другая – в сторону – махи одной ногой; повернуться в другую сторону – махи другой ногой;  Один из пары, стоя за спиной у другого, кладет руки на плечи партнеру: 1 – приседание руки вперед, на плечи не нажимаем, 2 – когда партнер встает – слегка давим на плечи;  Один делает отжимание, в упоре лежа, а другой, в момент выпрямления рук, слегка давит ему на спину в районе лопаток двумя руками;  1–2–3 – прыжки на месте, взявшись за руки, 4 – не отпуская рук, прыжком поменяться местами, то же в другую сторону;  Один вращает скакалку, вдвоем прыгают, затем меняются. |
| III.Основная | 6. Упражнения на единоборство:   * упираясь ладошками о ладошки; * положив руки на плечи друг друга; * упираясь спинами друг в друга; * упираясь в позе “быков” спинами друг в друга «Бой быков». * хватом правой (левой) рукой за запястье друг друга; * хватом двумя руками за гимнастическую палку «мас тардыhыы»; * “петушиный бой” | 10 | От середины зала кто кого вытолкнет за боковую линию.Кто кого перетянет за линию.  Стоя на одной ноге (вторую придерживаем рукой) выталкиваем соперника за линию. |
| 7. Игра “Муҥха” (невод) | 7 | Центральный круг — “невод”, на которой находятся водящие — два “рыболова”. Остальные игроки — “караси”, находятся внутри игрового поля. “Рыболовы” выходят на охоту, взявшись за руки, и ловят “карасей”, стараясь захватить их в «сети». Пойманного игрока ведут с собой. Затем продолжают ловить игроков. Каждые пойманные “караси” становятся новыми “рыболовами” и тоже встают на невод. |
| IV.Заключительная | Построение. Подведение итогов урока. Игра на внимание «Найди спрятанную вещь» | 2 | Поощрение самых активных учеников.  Упражнения на снятие напряжения. |

***Список литературы***

1. *Гуревич И.А.* 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию. – Минск.: Высш. шк., 1994.
2. *Глейберман А.И.* Упражнения в парах. – М.: Физкультура и Спорт, 2005.