**Урок гимнастики для учащихся 2 класса**

**Задачи:**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ:**

* учить кувырку вперед;
* совершенствовать лазанье по наклонно поставленным скамейкам в упоре присев и упоре стоя на коленях;
* научить игре "Попади в мяч".

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ:**

* формировать правильную осанку;
* учить правильному дыханию при выполнении ОРУ.

**ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ:**

* воспитывать чувство красоты движений;
* воспитывать умение чисто и красиво выполнять ОРУ;

**ИНВЕНТАРЬ:** гимнастические маты (5-6 шт.), гимнастические скамейки (3-4 шт.);

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Части урока / Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** |  |  |
| 1. Построение, сообщение задач урока. | 12-30 | Обратить внимание на форму и умение находить свое место в шеренге. |
| 2. Повороты на месте. | 2-3 поворота | Во время поворотов туловище держать прямо, следить, чтобы руки были прижаты. |
| 3. Движение налево в обход с выполнением заданий:  1. На носках, руки на поясе;  2. На пятках, руки за голову. | 0,5 круга | Следить за осанкой. |
| 0,5 круга |
| 4. Бег с заданием: по первому хлопку - упор присев; по второму хлопку - бег. | 2 круга | Обращать внимание на то, как ученики реагируют на сигналы, все ли своевременно выполняют действия. |
| 5. Движение налево в обход обычным шагом. | 1 круг | Следить, чтобы шли в ногу под счет учителя, выполняли правильные |
| 6. Перестроение в круг и размыкание на вытянутые руки. |  | Выполнить по распоряжению. Взяться за руки и, отходя назад, разомкнуться. Учитель находится в кругу вместе с учениками. |
| 7. Общеразвивающие упражнения. | 8 раз | Выполнять раздельным способом. |
| 1. И. п. - о. С.  1-2 - дугами наружу руки вверх;  3-4 - и. п. | 8 раз | Поднимая руки вверх, посмотреть на них, сделать вдох, опуская руки - выдох. Следить за правильным положением рук. |
| 2. И. п. - о. С.  1 - присесть, хлопок перед собой;  2-и. п. | 16 раз | Хлопок выполнять одновременно, спина прямая. |
| 3. И. п. - стойка ноги врозь, руки за голову;  1-3 - три пружинящих наклона;  4 - и. п. | 8 раз | Постепенно наклоны выполнять ниже. |
| 4. И. п. - стойка ноги врозь, руки на поясе.  1 - поворот туловища налево, руки в стороны;  2-и. п.;  3-4 - то же в другую сторону. | 8 раз | Следить, чтобы локти не опускались при поворотах, ноги оставались на месте. |
| 5. И. п. - о. С, руки на поясе.  1 - прыжок ноги врозь;  2 - прыжок ноги вместе. | 8 раз |  |
| 6. Ходьба на месте. |  | После прыжков подать команду: "На месте шагом - МАРШ!" |
| 7. Перестроение по отделениям и установка мест занятий. |  | При установке мест занятии каждому ученику дать конкретное задание и проследить за выполнением. |
| **II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ** | 23 |  |
| Акробатика. Из упора присев кувырок вперед. |  | Вначале показать кувырок, обращая внимание на группировку, положение головы. При выполнении кувырка руки ставить на пол на расстоянии шага от линии ног. Близкая постановка приводит к удару спиной о пол. Разгибая ноги и отталкиваясь ими, надо опереться затылком, затем быстро сгруппироваться и, переворачиваясь через голову, прийти в упор присев. |
| 1. Повторить группировку в приседе, сидя и лежа. | 2-3 раза | В каждом положении по сигналу выполнить 2-3 раза фронтально. Обращать внимание на правильное положение рук, ног и головы. |
| 2. Из упора присев перекат назад до касания руками за головой и перекатом вперед сед в группировке. | 2-3 раза | Группировка должна быть плотной. |
| 3. Из упора присев перекат назад с постановкой рук за плечами и перекатом вперед . | 2-3 раза | При приходе в и. п. не допускать дополнительной опоры руками сзади. |
| 4. Из упора присев кувырок вперед в упор присев. | 3-4 раза |  |
| **Лазанье** по наклонно поставленным скамейкам. |  | Выполнять поточно по 4-5 чел. на каждой скамейке. |
| 1. Лазанье в упоре присев. | 4 раза | Перестановку рук делать поочередно, затем одновременно. |
| 2. Лазанье к упоре стоя на коленях. | 4 раза | Передвижение вначале производить одноименным способом (правая рука, правая нога), затем разноименным способом (правая рука, левая нога). |
| Смена видов. |  | Выполнить организованно, можно в виде игры, кто быстрее построится у своего вида. |
| Игра "Попади в мяч". | 2 раза | Правила игры и описание на карточке. |
| **III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** | 5 |  |
| 1. Построение в одну шеренгу. |  |  |
| 2. Игра на внимание "Светофор". | 2 раза | Правила игры в игровой карточке. |
| 3. Подведение итогов урока. |  |  |
| 4. Домашнее задание: повторить группировки. |  |  |
| 5. Организованный уход. |  |  |