Урок во 2 классе.

Тема: Гимнастика.

**Тема урока:** Лазание по гимнастической стенке.

**Цели урока:**

1. Закрепить ранее изученный комплекс утренней зарядки, знания личной гигиены.
2. Учить лазанию по гимнастической стенке.
3. Развивать силу, ловкость, быстроту реакции, мышление.
4. Воспитывать смелость, умение работать в коллективе.

**Оборудование:** маты 6 шт., полотенца (на каждого), мешочки с зерном (на каждого), обруч, мяч волейбольный.

**Место проведения:** спортивный зал.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап  (дозировка) | Цель этапа | Действия учителя | Действия учеников | Примечания |
| I.Вводная часть  (3 мин.) | Психологический настрой на урок | Беседа о роли и значении утренней гимнастики и гигиенических процедур. Беседа о том, как важно быть здоровым, физически развитым, ловким. Показать, что ловкость это слаженное взаимодействие всех частей и звеньев тела.  Сегодня все будут обезьянки. Какие они? | Отвечают на вопросы учителя |  |
| II.Разминка  (4 мин.) | Подготовить организм учащихся для дальнейшей психофизической нагрузки во время урока.  Организация индивидуального подхода на основе классификации учащихся по психологическим особенностям личности. | - Мы сегодня обезьянки. Обезьянки проснулись, потянулись и пошли по кругу. Они любят повторять движения, вот такие как у меня:   * И.п. – руки на поясе, продвижение прыжками на двух ногах.   - «Обезьянка» Юля покажет свое упражнение.  - «Обезьянка» Саша покажет свое упражнение.  - «Обезьянка» Таня тоже покажет упражнение.   * Продвижение по кругу. | Повторяют движения учителя.  Юля показывает упражнение, заранее подготовленное с учителем:   * И.п. – руки на поясе, спиной вперед.   Саша показывает упражнение, все выполняют.   * И.п. – руки на поясе, шаг ногой, руками коснуться пола, и. п., шаг другой ногой, коснуться пола.   Все выполняют Танино упражнение.   * Все ведут невидимый баскетбольный мяч то одной рукой, то другой. | Упражнения учеников подготовлены заранее вместе с учителем, использовался индивидуально личностный подход.  Упражнения показывали дети зависимой и замкнутой классификациями по психологическим особенностям личности |
| III.ОРУ  (9 мин.) | В игровой форме закрепить изученный комплекс утренней гимнастики с полотенцами, прививать потребность личной гигиены. | Молодцы! А теперь пора умываться, взяли в руки полотенца и повторяем за мной:   * И.п. – стойка ноги врозь, руки вниз – в стороны, полотенце натянуто. 1 – 3 – поднимаясь на носки, руки вперед – вверх, вдох; 4 – и.п., выдох. * И.п. – то же. 1 – руки вперед; 2 – вверх; 3 – за голову; 4 – за спину; 5 – за голову; 6 – вверх; 7 – вперед; 8 – и.п. * И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх – в стороны. 1 – наклон вправо; 2 – и.п.; 3 – наклон влево; 4 – и.п.; 5 – наклон вперед; 6 – и.п.; 7 – наклон назад; 8 – и.п. * И.п. - то же, руки вниз – в стороны. 1 – руки вперед – вверх, прогнуться, правую ногу назад на носок; 2 – и.п.; 3 – 4 – то же, но левую назад на носок. * И.п. – широкая стойка, руки вперед – в стороны. 1 – поворот с выпадом вправо; 2 – и.п.; 3 – поворот с выпадом влево; 4 – и.п. * И.п. – о.с., руки вниз – в стороны. 1 – присесть, руки вперед; 2 – и.п. * И.п. – полотенце за шеей, удерживается руками спереди за концы. 1 – поворот туловища вправо; 2 – и.п.; 3 – поворот туловища влево; 4 – и.п. * И.п. – то же; 1 – 4 – прыжки на правой; 1 – 4 – на левой; 1 – 4 – на обеих ногах. * И.п. о.с., руки вниз – в стороны. 1 – 2 подняться на носках, руки вперед – вверх, вдох; 3 – 4 – медленно присесть, руки вниз, выдох. | Вспоминают и повторяют движения учителя.  (Каждое упражнение делают 5 - 6 раз) | Полотенца подготовлены заранее каждым учеником, которое они используют после урока при умывании. |
| IV. Основная часть:  1). Лазание по гимнастической стенке  (10 мин.)  2). Игра  (8 мин.) | В игровой форме научить лазить по гимнастической стенке. Формировать у учащихся чувство уверенности в себе. Развивать ловкость, смелость, смекалку.  Развитие коммуникативных способностей в процессе двигательной активности  Развитие быстроты восприятия информации и принятия решения. | 1). Какие молодцы наши обезьянки! Не пора ли им поесть. Что больше всего любят есть обезьянки? Конечно бананы!  Игра «Бананы»  Бананы (мешочки с зерном) висят на разной высоте (мешочки лежат на перекладинах гимнастической стенки).  Как до них добраться? Какие варианты есть у обезьян?  Каким способом быстрее добраться?  Срывать бананы будем первым способом. Затем «съев» его, шкурку бросим в урну (обруч), чтобы не засорять наши джунгли.  2). Игра «Отбери банан». Водящий (один или два игрока) стараются поймать мяч («банан») или задеть его, который перекидывают между собой остальные игроки, стоящие по кругу. От кого мяч задет – становится водящим. | Отвечают на вопросы учителя.  Слушают объяснение учителя, как надо лазить по гимнастической стенке. Включаются в игру.  1).Добежать до стенки, встать под «бананы», подняться по лестнице вертикально сорвать банан и сбросить его вниз, спуститься по лестнице и взять «банан».  2).Подняться по лестнице, сместиться по ней горизонтально и сорвать «банан».  Первым.  Играют, постоянно идет смена водящего. | Организация индивидуального подхода на основе классификации учащихся по психологическим особенностям личности.  Страховка при лазании организует учитель.  Маты под гимнастической стенкой. |
| V.Заключи -  тельная часть.  (4 мин.) | Формировать умение осознанно оценивать состояние собственного тела. Изучить новый способ расслабления и восстановления организма. | 1).Спокойная ходьба со сменой направления движения.  2). Этюд «Факир». Дети садятся на маты, скрестив ноги по – турецки, руки на коленях, кисти свисают вниз, голова опущена, шея и спина расслаблены, глаза закрыты. Звучит расслабляющая музыка, дети отдыхают. | Повторяют движения учителя |  |
| VI.Домашнее задание  (2 мин.) | Нацелить учащихся на выполнение домашнего задания. Вовлечь в данную работу членов семьи, что должно способствовать сплоченности семейных отношений. | Придумать с родителями образ лошадки  (её движение, бег) |  |  |