04.05.17 VI четверть 2 класс

Задачи:

-Разучить комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой;

-Обучене прыжкам через короткую скакалку;

- Формировать чувство ответственности на уроках физкультуры;

Место проведения: спортивный зал

МТО: Гимнастическая скакалка.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п.п.** | **Содержание урока и его часть** | **Дозировка** | **Организационно-методические задачи** | **Графическое изображение** |
|  | Орг. Момент:-Класс, пятки вместе, носки врозь. Ровняемся по одно линии. равняйсь. Смирно.(Здороваюсь с ними)-Вольно | 30-45 секунд. | Следить за правильностью выполнения команд |  |
|  | Основная часть:-Сегодня мы с вами проведём комплекс общеразвивающих упражнений и поиграем в подвижные игры.-Равняйсь, смирно, напра-во. Налево в обход за направляющим шагом-марш. -Руки на пояс -ставь. На носках- марш. -Руки за голову-ставь, на пятках марш.-Шагом-марш.-Класс, бегом-марш. Левым приставным-марш. Бегом-марш. Правым приставным- марш. Бегом-марш. Спиной вперёд-марш, смотрим через левое плечо. Бегом-марш. Змейкой-марш. Шагом марш.(Делаем упражнения на восстановления дыхания)-Вдох-выдох-Направляющий, на месте…..Стой-Класс, нале-во. Равняйсь, смирно. -На 1,2, рассчитайсь. Если 1 номера - 6 шагов вперёд, если 2 номера- 3 шага вперёд.-По расчёту шагом-марш.ОРУ.-Скакалку развязать. Сложите скакалку вдвое, в четверо. Возьмитесь за концы скакалки.И.п.- ноги врозь, скакалка вниз.1-скакалка вперёд2- скакалка вверх3- скакалка вперёд4-и.п.И.п.-ноги врозь, скакалка вниз.1-наклон влево, скакалка вперёд-влево2-и.п.3-наклон вправо, скакалка вперёд-вправо4-и.п.И.п.- узкая стойка, скакалка вперёд1-3-встать на носочки, скакалка вверх4-И.п.И.п.-стойка ноги врозь, скакалка вниз.1-наклон к левой ноге, скакалка вниз2-наклон к середине, скакалка вниз3-наклон к правой ноге, скакалка вниз4-и.п.И.п. Узкая стойка, скакалка вниз1-присед, скакалка вперёд2--И.п.3-присед, скакалка вверх4-И.п. И.п.- сед, скакалка вверх.1-3- наклон к носкам, скакалка вперёд4-И.п.И.п.- сед ноги врозь, скакалка вниз1- наклон к левой ноге, скакалка вперёд2-наклон к середине, скакалка вперёд3-наклон к правой ноге, скакалка вперёд4-и.п.И.п. Сомкнутая стойка, скакалка вперёд.1) Прыжок влево, скакалка вверх2) прыжок вправо, скакалка вниз3) Прыжок вперёд, скакалка вверх4)Прыжок назад, скакалка внизИ.п. Узкая стойка, скакалка вниз1-3-прыжки на левой ноге, скакалка вперёд4-и.п.5-7-Прыжки на правой ноге, скакалка вперед8-и.п.-Молодцы. Сложите скакалку вдвое, возьмитесь левой рукой за концы скакалки. Внимательно следите, чтобы ваша рука, во время вращения скакалкой, не двигалась, вращаем только кистью. Теперь тоже самое проделываем и с правой рукой. Так, а теперь попробуйте вращать скакалкой впереди, а теперь вращаем вверх.-Молодцы. Теперь мы с вами определим длину скакалки по своему росту. Для этого надо взять скакалку за концы, встать на неё в положении ноги врозь и натянуть так, чтобы кисти были на уровне пояса, а свободные концы скакалки надо намотать на кисти.-Отлично. Левую ногу вперёд, правую назад. Скакалку держать за концы сзади. Вращая скакалку вверх и вперёд, прыгать с одной ноги на другую, тоже самое надо проделать и с правой ногой вперёд, левую назад.-Отлично, сложили скакалки вдвое, в четверо, завязали скакалки. Молодцы. -1 номера встаньте в шеренгу с левой стороны, 2 номера встанут в шеренгу с правой стороны.**Игра «Воробьи и вороны».**Перед началом игры все ее участники делятся на две команды. Одна команда – это команда «воробьев», а другая – «ворон». После этого ведущий говорит: «Вороны». По этому сигналу «вороны» должны убегать, а «воробьи» их ловить. Если ведущий скажет: «Воробьи», – то, наоборот, «воробьи» убегают, а «вороны» их ловят. Побеждает команда, которая сумеет поймать больше игроков из команды-соперницы.-Солнце разгорается, игра начинается.**«Мышиная охота»**Игра призвана формировать внимание, координацию, оперативную ориентацию в ситуации. Все игроки делятся на пары. Одна пара (можно по жребию) становится «котом» и «мышкой». Остальные пары встают в круг: один в затылок другому (фактически образуются два круга: внешний и внутренний). Расстояние между соседними парами должно быть достаточно большим, чтобы можно было между ними пробежать. «Кот» должен ловить «мышку». Если он до нее дотронется, «мышка» считается пойманной и выходит из игры. Но она может «спрятаться» в норку. Для этого ей надо встать впереди любой пары в кругу. В этом случае «мышкой» становится игрок, оказавшийся третьим в паре. Он продолжает убегать от «кота». Если «кот» дотронется до него, когда «мышка» уже встала в пару, а «третий» еще не успел начать бег, замешкался, он становится «котом». Побеждает тот «кот», который вывел из игры больше всего «мышек», и «мышка», дольше всех продержавшаяся в игре.**Игра «Совушка».**Выделяется водящий - «совушка». Играющие – на площадке, а «совушка» - в гнезде (отведенное для этого место). По сигналу «День наступает» дети, подражая полету бабочек, стрекоз, птиц, жуков и «превращаясь» в других животных, резвятся, стараются наиболее точно показать, кого они изображают.По команде «Ночь наступает» все играющие обязаны «замереть» в той позе, в которой она их застала. «Совушка» выходит «на охоту», шевелящихся уводит в гнездо. По сигналу «День наступает» «совушка» уходит в гнездо, играющие опять «оживают». «Совушка» меняется через 2-3 игры.**Шишки, желуди, орехи** Подвижная игра, которая очень сильно нравится детям.Дети встают тройками и, взявшись за руки, образуют круг. Каждый из тройки имеет название: «шишки», «желуди», «орехи». Ведущий находится за пределами круга.Ведущий произносит слово «орехи» (или «шишки», «желуди»), и все игроки, которые имеют это название, меняются местами, а ведущий старается занять чье-то место. Если это ему удается, то он стает орехом («желудем», «шишкой»), а тот, кто остался без места, стает на место ведущего.**Птицы, блохи, пауки** Группа делится на две команды. Каждая команда в тайне от другой решает, кем она будет, — «птицами», «пауками» или «блохами». Две команды встают в линейки в центре зала лицом друг к другу жест, обозначающий выбранное животное.Пауки убегают от птиц, блохи от пауков, птицы от блох. Тот, кто не успел добежать до противоположной стены, переходит в другую команду.**Фигуры**Один из игроков назначается водящим. Дети разбегаются по залу, по сигналу они останавливаются, изображая застывшие фигуры спортсмена, работающего человека, животного, птицы и др. Водящий ходит среди фигур и выбирает наиболее удачную. Отмечаются дети, принимавшие самые трудные позы.Заключительная часть:-Молодцы, встать в шеренгу. Пятки вместе, носки врозь. Равняйсь, смирно. Вольно. Спасибо за урок, урок окончен. | 2-3 минутыРаз, два.7-9 минут5-7 мин5-7 мин. | Следить за правильностью выполнения командНе перекатываемся, локти точно в стороны.Следить за правильностью выполнения команд(Освобождённые дети раздают скакалки)Руки не сгибаем.Голова «смотрит» прямо. Движение резкие.Прогибаемся.Голова «смотрит» прямо. Движение резкие.Руки не сгибаем.Голова «смотрит» прямо. Движение резкие.Руки не сгибаем.Голова «смотрит» прямо. Движение резкие. Ноги не сгибаемРуки не сгибаем.Голова «смотрит» прямо. Движение резкие.Голова «смотрит» прямо. Движение плавные.Голова «смотрит» прямо. Движение резкие.Голова «смотрит» прямо. Движение резкие.Руки не сгибаем.Голова «смотрит» прямо. Движение резкие.Следить за правильностью выполнения командСледить за правильностью выполнения команд. Не сгибать ноги в коленях. (Освобождённые забирают скакалки)Следить за правильностью выполнения командСледить за правильностью выполнения командСледить за правильностью выполнения командСледить за правильностью выполнения командСледить за правильностью выполнения команд |  |