**Конспект по физической культуре: «Лазание по гимнастической стенке». 2 класс.**

Тема: Лазание по гимнастической стенке влево – вправо.

Цель:

- Совершенствование техники лазания и перелазания. Совершенствование ранее изученных гимнастических элементов.

 -Развитие координации движений, ловкости.

- Формирование правильной осанки, воспитывать сознательное отношение к совершенствованию своего физического развития;

Ход урока:

Подготовительная часть

Построение в шеренгу по одному. Выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «По порядку рассчитайся!».

Сообщить тему урока и вводный инструктаж.

3. Ходьба в колонну по одному с заданием:

- на носках; - на пятках;

- на внешней стороне стопы. - на внутренней стороне стопы;

- перекатом с пятки на носок; - 4 шага на носках, 4 на пятках.

4 ОРУ в беге

- бег с высоким подниманием бедра.

- бег с захлёстыванием голени назад.

- бег приставным шагом

- бег с выпрыгиванием на каждый шаг вверх

Комплекс ОРУ на месте.

- И. п. основная стойка, наклоны головы вперёд, назад, влево, вправо перейти на вращение.

И. п. основная стойка руки согнуты к плечам. Вращение плечами 4 раза вперёд, 4 раза назад.

И. п. Ноги на ширине плеч руки на пояс. Поочерёдные наклоны влево, вправо. На счёт 1 – 2 наклон влево, на счёт 3 – 4 наклон вправо.

И.п. –стойка ноги врозь, руки к плечам; 1-4 вращение в плечевом суставе вперед, 5-8 тоже назад;

И .п. – стойка ноги врозь, руки в стороны, пальцы сжаты в кулак; круговые движения кистями.

И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс; 1-2 наклон вправо, левая рука вверху, 3-4 тоже влево;

- И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову. 1- присед, 2- ИП, 3 – присед, 4- ИП.

 Основная  часть

Совершенствование ранее изученных приемов с использованием метода «круговой тренировки»:

1. Лазание и перелезание по гимнастической стенке:

- вверх и вниз разноименным способом;

- вверх разноименным способом с переходом приставным шагом в сторону и вниз разноименным способом;

2. Подлезание под препятствие (дуги):

- подлезание под дуги;

- подлезание под дугу, перешагивание через следующую;

- подлезание под дуги «змейкой».

3. Упражнения в равновесии по низкому гимнастическому бревну.

- ходьба по бревну на носках, руки в стороны;

- ходьба по бревну с доставанием предметов в приседе;

- поворот кругом переступанием и вставанием на одно колено на бревне.

4. Упражнения для укрепление мышц туловища:

- ИП сед ноги врозь поперек скамейки, скольжение в положении сидя;

- ИП сед ноги на скамейке, спиной вперед, скольжение в положении сидя;

- ИП лежа на животе вдоль скамейки, скольжение на животе, руками хват за скамейку сверху;

- ИП лежа на спине, хват руками за скамейку сверху; скольжение на спине.

**Заключительная часть**

Игра на внимание «Определи время»

 Учащиеся по команде ведут отсчет времени про себя, во время окончания определенного отрезка времени¸ они делают шаг вперед. Победил тот, кто точно угадал этот отрезок времени.