Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Ивановская средняя общеобразовательная школа» городского округа Ступино Московской области

**Конспект открытого внеурочного занятия**

**по физкультурно-оздоровительному направлению 2 класс «Веселая скакалка»**

Составил:

Учитель физкультуры Лунюшкина О. Н.

г.о. Ступино 2023 г.

***Описание:*** конспект физкультурного занятия для детей 2 класса, спортивный инвентарь – скакалки, стойки, карточки со словам.

***Цель:*** мотивация к занятиям спортом; развитие координационных способностей, выносливости; разучивание упражнений и игр со скакалкой для самостоятельных занятий спортом.

***Задачи:***

***-***получить знания об истории возникновения «скакалки», видах скакалки, значении прыжков через скакалку для развития физических качеств;

- учить прыгать через вращающуюся по ногами скакалку в тройках;

- упражнять в прыжках на двух ногах на месте, вперед, назад;

- разучить игру «Удочка»;

- развивать физические качества: ловкость, быстроту, равновесие, гибкость, общую выносливость;

***Ход занятия*:**

**Вводная часть.** Построение, расчет, приветствие.

Определение темы занятия. Игра «Крокодил», необходимо показать загаданных животных и предметы (заяц, кенгуру, лошадка, мяч, «классики») определить какие действия объединяют загаданные слова (прыжки). Подвести к теме занятия: «Ребята! Какой спортивный снаряд может разнообразить занятия спортом и сделать упражнения с прыжками интереснее и веселее?» Ответы детей. Это скакалка.

Я верёвочку верчу,  
Я скачу,  
Скачу,  
Скачу.  
Вперемешку кружатся  
Солнышко и лужицы.  
Все скамейки, каждый дом  
Так и ходят ходуном.  
Пляшут дворники с усами,  
И цветы, и тополя…  
Под ногами,  
Под ногами  
Так и вертится земля!  
Эй, кому нужна скакалка?  
Дам попрыгать – мне не жалко!

Скакалка довольно древний спортивный инвентарь, который использовали наши предки для развлечений, бродячие артисты для зрелищных представлений, а сейчас и мы с вами поиграем со скакалкой.

Скакалка – простой, доступный и очень эффективный спортивный снаряд для развития физически качеств человека, который используют спортсмены в своих тренировках. Из простой веревочки из пеньки или кожаного шнура скакалка со временем приобрела тот вид, к которому мы привыкли.

**Основная часть.** Равняйсь, смирно! Налево, раз – два, в обход по залу шагом марш! Ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы с различным положением рук: руки на поясе, руки за головой, прямые руки впереди ладонями внутрь.

Берем в руки скакалки, встаем в строй. Перестроение в шеренгу по три, размыкание в шеренгах на вытянутые руки.

**Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой.**

1. И. п.: основная стойка, скакалка сложена вдвое в руках внизу.

1 — правую ногу назад на носок, скакалку вверх; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

2. И. п.: основная стойка, скакалка на полу. Прыжки через лежащую на полу скакалку на двух ногах вперед, назад.(20 сек).

3. И. п.: ноги врозь, скакалка наверху, руки прямые. Наклоны влево, вправо. (6 раз).

4. И. п.: основная стойка, боком к скакалке, скакалка на полу. Прыжки через скакалку лежащую на полу, на двух ногах влево, вправо.( 20 сек).

5. И. п.: ноги на ширине плеч, правой рукой хват скакалки сверху над головой, левой рукой хват сверху за спиной. Попеременно сгибание рук, скакалка натянута, как будто трем мочалкой спину.(6—7 раз).

6. И. п.: основная стойка. Вращение сложенной пополам скакалки вперед правой рукой, левой рукой, одновременно двумя руками «восьмерка».

7. Дети укладывают скакалки параллельно друг другу, на расстоянии 50 см (I I I I I I I I). Выполняем друг за другом прыжки на двух ногах через каждую скалку, через две скакалки, поочередно на правой и левой ноге.

**Эстафеты со скакалкой.**

1. По сигналу, первый в руках со скакалкой бежит до стойки, обегает ее, возвращается обратно, добегает до впереди стоящего участник, передает ему один конец скакалки и они вдвоем проносят скакалку под ногами всей колонны. Первый остается в конце колонны, а второй продолжает эстафету.
2. По сигналу, первый в руках со скакалкой бежит до стойки, обегает ее, возвращается обратно, добегает до впереди стоящего участник, передает ему один конец скакалки и они вдвоем проносят скакалку над головами присевшими участниками эстафеты. Первый остается в конце колонны, а второй продолжает эстафету.
3. По сигналу, первый бежит до стойки, где в квадрате 1м\*1м лежит скакалка, встает в квадрат и выполняет 5 прыжков через скакалку, оставляет скакалку в квадрате и возвращается к команде. Передает эстафету следующему и встает в конце колонны.

**Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»**.

Учитель вращает длинную скакалку под ногами игроков стоящих полукругом в обе стороны попеременно. Задача игроков подпрыгивать над скакалкой, когда она пролетает под ногами.

По мере освоения правил игры и совершенствования прыжков на месте дети сами становятся водящими и вращают скакалку.

**Прыжки через длинную скакалку в тройках.**

Двое одновременно вращают скакалку в одну сторону, третий участник перепрыгивает скакалку. Подпрыгивать необходимо, когда скакалка пролетает над головой**.** Прыжки в тройке выполняем по очереди по 10-15 раз.

По мере освоения прыжков по одному прыгать можно по двое, трое, с забеганием под скакалку.

**Заключительная часть.**

Построение. Подведение итогов занятия.

Рефлексия. Как вы думаете, «веселые скакалки» сегодня с нами выполняли упражнения и играли с нами? Понравилось вам занятие? Что нового вы сегодня узнали? В чем испытывали сложности? А какие физические качества помогла нам развить «веселая скакалка»?

Спокойная ходьба и выход из зала.

Заяц

Кенгуру

Лягушка

Подвижная игра «Классики»

Мяч

Белка