**План-конспект урока**

Дата: класс**:2**

**Тема урока:** «Эстафетные игры»

**Задачи:** 1) Совершенствовать навыки и умения в беге на короткие дистанции \ в

 прыжках через короткую скакалку.

 2) Развивать навыки и умения в применении изученных упражнений в изменяющейся

 обстановке,

 3) Воспитывать внимание, дисциплинированность, волю, аккуратность,

 бережное отношение к инвентарю, чувство дружбы, товарищества,

 целеустремленность, самостоятельность и настойчивость в преодолении

 трудностей.

 4) Закаливать.

 5)Привить гигиенические навыки.

**Инвентарь**: 10 скакалок, финишная лента, 4 ориентира (кеглей), 2 волейбольных мяча.

План урока.

I.Подготовительная часть урока (10 мин).

Построение в одну шеренгу.

Приветствие, задачи урока.

Строевая подготовка.

Ходьба. ОРУ в движении. Бег.

Упражнение на восстановление дыхания.

Перестроение из 1 колонны в 2 в движении.

II. Основная часть (25 мин).

Прыжки через короткую скакалку.

Бег 60 м с высокого старта.

Показ упражнения «высокий старт».

Выполнение упражнения учащимися.

Итог работы.

Подвижные игры: эстафеты:

а) «Эстафета со скакалкой»;

б) итог эстафеты;

в) «Пингвины с мячом»;

г) итог эстафеты;

д) «На пятках, марш!»

е) итог эстафеты;

ж) итог по эстафетам;
Д/м «Охотники и утки».

III. Заключительная часть урока (5 мин).

Построение.

Итог урока.

Домашнее задание.

Организация детей на выход.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы урока | дози-ровка | Ход урока | Примечания |
| I**. Подготови-тельная часть урока.**1.Построение в одну шеренгу.2.Приветствие, задачи урока.3.Строевая подготовка.4.Ходьба. ОРУ в движении.Бег.Приставной шаг.Бег с подскоком.5.Упр-е на восстановление дыхания.6.Перестроение из 1 колонны в 2 в движ-и | 10 мин.1 мин. | 1.Класс, в одну шеренгу становись! Равняйсь! Смирно! Вольно!2.Здравствуйте, ребята, Сегодня на уроке: будем играть эстафетные игры .3.Класс, направо: 1-2; кру-гом:1-2; напра-во:1-2; нале-во: 1-2; кру-гом: 1-2.4.Влево, в обход по площадке, за направляющим шагом марш: 1, 2, 3,4. 1.Руки на пояс ставь, на носках марш. 2.Руки за голову - на пятках. 3.Руки на пояс - на внешней стороне стопы.Руки в локтях согнуть, переходим на бег. Легко бегом марш.Правым боком приставным шагом. Руки напоясе. -//-//-//-//-.Обычный бег.Левым боком приставным шагом. Руки напоясе. -//-//-//-//-.Обычный бег.Бег с подскоком. -//-//-//-//-. Обычный бег.5.Шагом марш! 1, 2, 3, 4.Руки через стороны вверх - вдох, наклонились - выдох.6.На 1-2 рассчитайсь! Влево, через серединуплощадки, в колонну по 2 - шагом марш!1,2, 3,4 (Зраза).Стой! 1-2.Напра-во: 1-2, на вытянутые руки в левую иправую стороны разомкнись.Первые номера два шага вперед марш: 1, 2, 3. | Обратить внимание на равнение.Обратить внимание,что, поворот выполняется через *левое* плечо.Вперед не наклоняться. |
| 7.ОРУ на месте со скакалкой.Раздача ска-калок.2) Ходьба на месте,3) Прыжки ч/зкор. скакалку.4) «Потягива-ние».5) «Повороты»6)7) «Наклоны»8) «Приседа-ния» |  | *7.1.*(Каждому раздаю скакалки).*7.2.* На месте шагом марш!1-2-3-4.*7.3.* И.п. - стойка ноги врозь, скакалка впереди в обеих руках. 1.- шагом правой ногой прыжок на ней, левую  согнуть вперед, круг скакалкой вперед; 2- шагом левой ногой прыжок на ней,  правую согнуть вперед, круг скакалкой  вперед;*7.4.* И.п. - стойка ноги врозь, руки внизу, сложенная вдвое скакалка впереди в обеих руках. 1 - руки вверх, подняться на носках  повыше;  2-И.п. 3-руки вверх, подняться на носках  повыше; 4- И.п.*7.5.* И.п. - стойка ноги врозь, скакалка впереди в обеих руках. 1- вытянутые руке перед собой; 2- поворот туловища вправо; 3- вытянутые руки перед собой; 4- поворот туловища влево; 5-И.п.*7.6.* И.п. - стойка на носках. 1- правую руку со скакалкой поднимаем  вверх (один конец в руке, другой свободный); 2-. левую руку заводим за спину и достаем  второй конец скакалки; 3- выполняем тоже самое левой рукой.*7.7.* И.п, - стойка ноги врозь пошире, скакалка впереди в обеих руках. 1 - наклон вперед, достаем скакалкой до земли; 2-и.п. 3- наклон вперед, достаем скакалкой до земли;4 - и.п.*7.8.* И.п.-о.с. 1-присесть, вытянутые руки со скакалкой  вперед; | прогнутьсяопорную ногу не отрывать от полаколени не сгибатьспина прямая |
| 9) Упр-е по восстановлению дыхания**II.Основная часть**.1. Прыжки через короткую скакалку.  | 25 мин. | 2 - и.п.3 - присесть, вытянутые руки со скакалкой вперед;4 - и.п.*7.9.* И.п. - о.с. скакалка у правой ноги на земле.1 - руки через стороны вверх - вдох;2 - наклонились - выдох.1. Те, кто хорошо прыгают, выполняете по 10 прыжков на обеих ногах, на правой, на левой и по 10 прыжков которые вы еще умеете.Остальные выполняют по 10 прыжков на обеих ногах, на правой и на левой.Но перед тем, как мы начнем прыгать, расскажите как правильно подобрать длину скакалки?Во время прыжков не наклоняем туловище вперед, подпрыгиваем невысоко, на носках.Первые номера, сделали три шага вперед. 1-2-3-4.Приступаем к выполнению задания. Дети выполняют задание.Закончили.  | наблюдаю за техникой безопасности. |
| 3. Выполнениеупражненияучащимися.5. Итог работы.6. Подвижные игры: эстафеты:а) «Эстафета со скакалкой»;б) итог эстафеты;в) «Пингвины с мячом»; |  | 2. Класс, в одну шеренгу становись! Равняйсь! Смирно! Вольно!3. Ребята, сейчас мы с вами проведем эстафеты.Класс, на 1-2 рассчитайсь!Первые номера 4 шага вперед, 1-2-3-4-5.Общая команда нале-во (напра-во).Итак, у нас две команды одна команда - первые номера, вторая команда - вторые номера. Первая эстафета называется «Эстафета со скакалкой».У направляющего каждой команды в руках короткая скакалка. По моему сигналу направляю-щие начинают передвижение, прыгая на двух ногах. Обогнув стойку, возвращается бегом, передает скакалку следующему игроку, а сами становятся в конец колонны. Как только последний игрок возвращается, вся команда приседает.Кому не понятны условия эстафеты, поднимите руку. (Если необходимо, повторяю условия эстафеты).Приготовились. На старт! Внимание! Марш!//-//-//-//-//-В этой эстафете победила команда \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Счет 1-0.Следующая эстафета называется «Пингвины с мячом».Направляющие получают волейбольный мяч. Зажав их между коленями, они прыгают к |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| г) итог эстафеты;д) «На пятках, марш!»е) итог эстафеты;ж) итог по эстафетам;Д/м «Охотники и утки».III. Заключитель-ная часть урока.1. Построение.2. Итог урока. | 9мин | ориентиру, обегают его, берут мяч в руки и бегом возвращаются к команде, передают мяч следующему. А сам становится в конец колонны. По окончании эстафеты вся команда приседает.Прыгать нужно, не теряя мяч; потерявший должен вернуться на место где потерял мяч, и продолжать прыгать. Если вы не выполняете правила эстафеты, то этот забег не считается.Приготовились. На старт! Внимание! Марш! \\- \\- \\- \\-В этой эстафете победила команда \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Счет \_\_\_-\_\_\_-Итак, следующая, последняя эстафета называется «На пятках, марш!»Направляющие по моей команде на пятках, руки за спину идут к ориентиру и обратно возвращаются также на пятках. Передает эстафету следующему игроку в команде прикосновением ладони к ладони. По окончании эстафеты все участники команды приседают.Приготовились. На старт! Внимание! Марш!//-//-//-//-//-В этой эстафете победила команда \_\_\_\_\_\_\_\_Счет \_\_\_ - \_\_\_-По итогам всех эстафет победила команда \_\_\_\_\_\_\_\_ Со счетом \_\_-\_\_-Молодцы, вы были самыми ловкими и быстрыми. Но и ваша команда тоже хорошо играла.А сейчас в оставшееся время поиграем в игру «Охотники и утки».Первая команда - охотники, вторая команда -утки,Закончили.1. Класс, в одну шеренгу становись! 2. Ребята, какие упражнения по Подвижным играм мы выполняли? | Наступаем только на пятки, спину держим ровно |
| . Домашнее задание.4. Организация детей на выход. |  | Какие эстафеты сегодня провели?В какие игры играли?  3. Вашим домашним заданием будет отработать прыжки через короткую скакалку. 4. Равняйсь! Смирно! Напра-во! 1-2. До свидания! За направляющим в класс шагом марш! | «Эстафета со скакалкой», «Пингвины с мячом», «На пятках, «Охотники и утки» |