**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 на  поясе. -//-//-//-//-.  Обычный бег.  Левым боком приставным шагом. Руки на  поясе. -//-//-//-//-.  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 середину площадки, в колонну по 2 - шагом марш!1,2, 3,4 (Зраза).  Стой! 1-2.  Напра-во: 1-2, на вытянутые руки в левую и  правую 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/з кор. 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; | прогнуться  опорную ногу не отрывать от пола  колени не сгибать  спина 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. Выполнение  упражнения  учащимися.  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» |