**Министерство образования и науки Российской Федерации**

**МОУ «Средняя общеобразовательная школа №1 п. Селижарово.**

**Тема: «Скорый поезд» Развитие у детей прыгучести, силы, выносливости**

**во 2-м классе.**

**Комиссарова Наталья Геннадьевна**

**учитель физической культуры**

**МОУ СОШ №1 п. Селижарово.**

**Тверской области**

**2014 год**

**Тема: «Скорый поезд» Развитие у детей прыгучести, силы,**

**выносливости во 2-м классе.**

**Метод проведения: групповой, индивидуальный**

**Тип урока: игровой, фронтальный.**

**Цели урока: укрепление здоровья, содействие нормальному**

**физическому развитию**

**Место проведения – спортивный зал школы.**

**Спортивное оборудование: флажки, обручи.**

**Ход урока:**

**1 .Организационный момент**

**2.Построение, приветствие, рапорт физорга**

**Подготовительная часть:**

**Подготовить организм детей к физической нагрузке . Выполнение упражнений на каждой станции.**

**Представьте ребята, что класс – это состав поезда , а вы – пассажиры**

**Я – дежурная по станции. У меня два дорожных знака – флажки**

1. **жёлтый (путь свободный)**
2. **красный(остановка)**

**Маршрут у нас не лёгкий, поэтому хочу дать пассажирам несколько советов:**

**- учись преодолевать трудности**

**-не унывай при неудаче**

**-не теряй хорошего настроения и желание упорно заниматься**

**Внимание! Поезд отправляется до станции «Разминочная»**

1. **Беговая разминка**
2. **Общеразвивающие упражнения**
3. **Упражнения на дыхания**

**Основная часть: Внимание!**

**Поезд отправляется до станции «Прыгунки»**

**Дети учатся правильной техники прыжка. Упражнения подкрепляются соревнованиями. Игра «Кто дальше»**

**Внимание! Поезд отправляется до станции «Силачи»**

**Сгибание и разгибание рук в упоре.**

**Внимание! Поезд отправляется до станции «Бегунки»**

**Выполняется эстафета с обручами.**

**Поезд оправляется на конечный пункт «Любознательная»**

**Учитель рассказывает старинную легенду.**

**Ещё древние греки говорили: «Хочешь быть здоровым- занимайся»**

**Заключительная часть- упражнения на дыхания.**

**Построение. Подведение итогов. Выставление оценок.**