**Урок –** физическая культура

**Класс** – 2 класс

**Раздел программы**- Легкая атлетика

**Тема урока- Отталкивание и приземление в прыжках**

**Тип урока**- комбинированный

**Цель урока-**  Выявить степень усвоения навыка отталкивания и приземления при прыжках

**Задачи:**

***Воспитательные:*** Воспитывать дисциплинированность, умение работать в группах

***Оздоровительные:*** содействие гармоничному и физическому развитию всех систем организма и их функций.

***Образовательные***: Совершенствование техники отталкивания и приземления при выполнении прыжковых упражнений.

**Место проведения урока**: спортзал (на стенах наклеены таблички с названиями станций).

**Необходимый инвентарь**: 2 скакалки, 8 набивных мячей, 4 гантели, гимнастические скамейки, 3 карточки (красного, желтого, зеленого цветов), магнитофон.

**Вступление:**

- Сегодня, ребята, вы войдете в зал в необычной позе. Согните руки в локтях, расправьте плечи, спина прямая, представьте, что каждый из вас вагончик, а вместе вы – поезд.

(учитель командует: «Поезд на станцию «Физкультурная» - марш!»)

- На станцию ***«физкультурная»*** прибыл поезд с учащимися 3-го класса. Здравствуйте!

Сегодня, ребята, как вы поняли, урок пройдет в игровой форме. Мы совершим с вами путешествие по железной дороге. Поезд ведет машинист. Давайте выберем машиниста, он должен быть очень внимательным, дисциплинированным, ответственным, уметь быстро перестраиваться с одного вида деятельности на другой. Машинистом у нас будет \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. Контролером буду я.

- Наш поезд следует на станцию *«Строевая».*

**Ход урока**

**Подготовительная часть урока.**

***Станция «Строевая»***

Учащиеся по команде учителя выполняют повороты: «Налево!», «Направо!», «Кругом!». Затем учащиеся выполняют упражнения в ходьбе:

1. На носочках, руки на пояс.
2. На пяточках, руки за голову.
3. Перекатом с пятки на носок, круговые движения рук вперед.
4. На внутреннем своде стопы.
5. На внешнем своде стопы.

Затем учащиеся выполняют беговые упражнения:

1. Приставными шагами, правым боком, затем левым боком.
2. С захлестыванием голени, руки назад – пяткой касаться ладони.
3. С высоким подниманием бедра.

(Выполнив упражнения в ходьбе и беге по команде учителя, учащиеся переходят на ходьбу и восстанавливают дыхание после беговых упражнений. Затем ребята переходят к следующей станции.)

***Станция «Музыкальная»***

Учащиеся построены в одну шеренгу лицом к гимнастическим скамейкам. На этой станции учащиеся выполняют под музыку общеразвивающие упражнения на месте и на гимнастической скамейке.

1 упражнение

И.П. – шаги на месте

1-2 – руки на пояс

3-4 – руки на плечи

5-6 – руки вверх

7-8 – хлопок над головой.

То же назад.

 2 упражнение

И.П. – основная стойка

1 – шаг правой вперед

2 – и.п.

3 – шаг левой вперед

4 – и.п.

3 упражнение

И.П. – основная стойка

1 – шаг правой ногой

2 – приставить левую ногу

3 – шаг левой назад

4 – и.п.

 4 упражнение

И.П. – о.с. (правым боком к скамейке)

1 – левую скрестно на скамейку, руки на поясе

2 – и.п.

5 упражнение

И.П. – о.с. (левым боком к скамейке)

1 – правую скрестно на скамейку, руки на поясе

2 – и.п.

(Упражнения выполняются строго в заданном темпе, движения выполняются четко и до конца.)

- Молодцы! Разминка наша закончилась. Но не забываем, что поезд идет строго по расписанию и нам нельзя опаздывать ни на минуту.

**Основная часть урока.**

***Станция «Рыбацкая»***

На этой станции учащиеся образуют два круга в разных концах зала, в каждом выбирается капитан, который следит за выполнением упражнений. Капитану дается скакалка, он становится в середину круга и начинает крутить скакалку, ребята должны в это время через нее перепрыгивать, кто задевает скакалку ногой, меняется с капитаном местами. Игра длится 5 минут, побеждает тот, кто ни разу не водил. (Игра «Удочка»)

(Следить за правильным выполнением отталкивания и приземления во время прыжка и за движением скакалки).

- Отлично! С заданием справились без задержки и можем следовать дальше, согласно расписанию.

***Станция «Олимпийская»***

Учащиеся опять перестраиваются в две колонны, становятся за капитанами у своих фишек.

Учитель объясняет, что здесь учащиеся будут выполнять прыжки в длину с гантелями в руках.

-Почему прыжки в длину с гантелями в руках? А потому, что когда-то давным-давно на Олимпиаде прыгали в длину с отягощением. Вот и мы с вами попробуем выполнить прыжок с небольшим грузом.

Задание: первый учащийся прыгает, второй начинает прыгать от пяток первого, где он приземлился и так до последнего участника команды. Побеждает та команда, которая дальше всех прыгнула.

(Следить за правильным движением рук, четко выполнять отталкивание и приземление при выполнении прыжка.)

- Наш поезд двигается дальше, идем точно по графику и подъезжаем к станции «Спортивная»

***Станция «Спортивная»***

На этой станции учащиеся перестраиваются в движении в одну колонну и выполняют прыжки через набивные мячи, которые лежат на полу с интервалом 1 метр.

**Задание №1**.

Прыжки вперед на правой ноге, левая согнута с захватом руки.

**Задание №2.**

Прыжки вперед на левой ноге, правая согнута с захватом руки.

**Задание №3.**

Прыжки вперед на двух ногах.

**Задание №4.**

Прыжки правым боком на двух ногах.

**Задание №5.**

Прыжки левым боком на двух ногах.

(Отталкиваться повыше, чтобы не задеть мячи ногами, выполняя упражнения следить за дистанцией, каждому участнику выполнять задание строго по команде учителя.

- Все молодцы! Вот почти мы и приехали.

Заключительная часть урока.

***Станция «Светофор»***

Здесь учащиеся в движении в колонну по одному выполняют упражнения по карточкам, которые показывает учитель. Это задание на внимание и на восстановление дыхания после прыжковых упражнений.

На красный цвет – идут на пяточках, руки на пояс.

На желтый цвет – идут шагом.

На зеленый цвет – идут на носках, руки вверх.

(упражнение выполняется в медленном темпе, точно по заданиям, кто из детей ошибается, идет в конец колонны.

- И вот наш поезд прибыл на станцию ***«Конечная»***

1.Итог урока

- Что мы с вами делали?

- Какие упражнения выполняли для профилактики плоскостопия?

- Какую технику безопасности вы должны соблюдать на уроке физическая культура?

2.Оценки.

3.Домашнее задание.