**Сценарий урока**: 2 класс - лёгкая атлетика.

**Тема урока:** Совершенствование техники прыжка в длину с места и метание мяча с места. Развитие физических качеств.

**Задачи урока:** Совершенствовать технику прыжка в длину и метание мяча с места. Разучить игру «Белые медведи». Способствовать развитию физических качеств.

*Вводная часть (10-12 мин.).* Построение. Строевые упражнения (повороты переступанием). Игра с ходьбой и бегом «Тихо-громко» и «Хвостики». Дети строятся по двум кругам парами. Внутренний круг – первая команда, наружный – вторая. Игрокам раздают ленточки (хвостики). Игроки первой команды получают красные хвостики, второй – синие. Под тихую музыку игроки идут неслышно на носках, под громкую – строевым шагом. Заранее оговорено, что в перерыве в музыке после негромкого звучания игроки внутреннего круга (с красными хвостиками) бегут за игроками другой команды, стараясь сорвать у них синие хвостики, а при перерыве после громкого звучания всё происходит наоборот. Через некоторое время проводят подсчёт игроков без хвостиков, после чего хвостики отдают им обратно. Игру повторяют несколько раз.

Расчёт по четыре и построение в четыре шеренги. Общеразвивающие упражнения в строю.

*Основная часть (25-27 мин.).* Совершенствовать технику прыжка в длину с места. Напомнить, как выполняется прыжок с места.

Контрольные вопросы: 1. Чем заканчивается любой прыжок? 2. Какое должно быть приземление в прыжках: жёсткое или мягкое7 3. Что означает приземление жёсткое и мягкое? Показать и объяснить.

Имитация махового движения руками (4-5 раз). Когда руки выносятся вперёд, приподниматься на носках. Прыжки на месте с высоким подниманием бедер (коленей – 10-12 раз. Прыжки в длину с места по меткам, расположенным на одинаковом расстоянии друг от друга. Прыжки те же, но метки расположены на разном расстоянии. Многоразовые прыжки (8 прыжков). Начинать восьмой прыжок с обеих ног и приземляться после последнего прыжка также на обе ноги.

*Совершенствовать технику метания мяча с места. Игра «Дальние броски».*

*Способствовать развитию силы.* Подтягивание в висе (мальчики) до 10-12 раз. Общее количество подтягиваний можно выполнить за несколько подходов. Если есть мальчики, которые не могут подтянуться 1 раз, они выполняют задание в висе лёжа.

*Игра «Белые медведи».* В иглу площадки обозначена льдина. На ней двое водящих – «белые медведи». Остальные игроки – «медвежата». Они размещаются произвольно по площадке. По сигналу учителя водящие, взявшись за руки, выбегают и начинают ловить медвежат. Догнав медвежонка, водящие должны соединить руки так, чтобы медвежонок оказался между ними. Пойманного игрока отводят на льдину и продолжают ловить других. Когда пойманных игроков будет двое, они также берутся за руки и начинают ловить. Игра продолжается до тех пор, пока останутся не пойманными два медвежонка. Они считаются самыми ловкими и при повторной игре станут белыми медведями. Медвежатам не разрешается разъединять руки водящих и вырываться, когда их ведут на льдину, а белым медведям – хватать убегающих за руки и одежду. Медвежата, выбежавшие за границу площадки, остаются пойманными. Во время игры надо подавать сигнал для отдыха. В этот момент все останавливаются, а не пойманные поднимают правую руку вверх.

*Заключительная часть (3-5 мин.).* Построение в колонну по одному.

*Игра на внимание «Слушай сигнал!».* Школьники идут по периметру зала. Учитель делает один хлопок в ладоши – все ставят руки на пояс; два хлопка – опускают руки вниз; три хлопка – руки за спину. Тот, кто ошибается, выходит из строя, становится в конец колонну и продолжает игру.

Перестроение в одну шеренгу (поворотом). Подведение итогов урока.