*Ермолина Т.Е.*

*Учитель физической культуры*

*Анарская СШ*

*Аршалынский район*

**План - конспект урока**

**по подвижным играм для учащихся 2 класса.**

**Дата:**

**Место и время:** спортивный зал 45 мин.

**Методическая цель:** Организовать деятельность учащихся по формированию знаний о пользе занятий физическими упражнениями у учащихся начальной школы посредством нестандартного урока-сказки и с использованием упражнений прикладной направленности.

**Задачи:**

1. Способствовать воспитанию ловкости и быстроты движений;

2.Способствовать воспитанию чувства коллективизма, смелости, чувства соперничества, интеллектуальных способностей посредством подвижных игр и эстафет;

**Инвентарь:** Гимнастические палки, скамейки, 2 мяча, перекладина низкая, флажки, магнитофон.

**КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ УРОКА:**

Дети заходят в зал в колонне по одному и строятся в одну шеренгу, здороваются с учителем. Учитель сообщает о письме, адресованное ученикам второго класса. Суть письма в том, что в наше время дети стали часто болеть, мало улыбаются, ленятся, но загадочная фея готова открыть секрет, как этого избежать. В этой тайне спрятано и её имя, но для того, чтобы его угадать, нужно показать, что дети умеют делать. В течение урока дети выполняют различные задания и лучшие из них получают жетоны, которые помогут разгадать тайну. В конце урока дети с жетонами могут открыть по одной букве в спрятанном на стенде слове. Это слово ФИЗКУЛЬТУРА. Затем учитель находит вторую половину письма, в котором написано, что дети – молодцы: сами смогли открыть тайну без помощи феи, и её пожелания. Дети прощаются и уходят из зала в колонне по одному.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ч/У** | **Содержание урока** | **Доз-ка** | **ОМУ** |
| **1.**  **15 мин**.  **2.**  **25 мин.**    **3.**  **05 мин** | **1. Построение**, рапорт, приветствие, сообщение задач урока.  **2. Строевые упражнения:** повороты переступанием на месте. Перестроение в две шеренги, колонны.  **3 Разновидности ходьбы (с преодолением полосы препятствий):**  - на носках, руки вверх  - на пятках, руки за голову  - в полуприседе, руки за спину  - в приседе руки на поясе  **4. Бег**  -легкий бег  - с препятствиями (обегая вокруг флажков, прыжки через гимнастические палки, бег по гимнастической скамейке)  - выполнение занятий по сигналу (приседания, бег в обратном направлении)  **4. Ходьба** с восстановлением дыхания.  **5. Перестроение** в колону по два через середину, поворотом в движении.  **6.** Размыкание  **7.Комплекс ОРУ под музыкальное** сопровождение (ритмическая гимнастика):  **1** И.П. – О.С.  1-наклон головы вправо  2-ИП  3-4 то же влево.  **2**.И.П. – О.С.  1-плечи вверх  2-И.П.  **3**. И.П.-О.С.  1-руки в стороны  2-руки вверх  3-руки в стороны  4-И.П.  **4**. И.П.- стойка ноги врозь руки на пояс  1-наклон туловища вправо  2-И.П.  3-4-то же влево  **5**. И.П. - стойка ноги врозь руки на пояс  1-поворот туловища на право  2-И.П.  3-4 – то же на лево.  **6**. И.П. –стойка ноги врозь руки за спину  1-полуприсед на правой  2-И.П.  3-4 – то же на левой.  **8**.И.П. стойка ноги врозь руки вверх  1-наклон к правой  2-наклон к середине  3-наклон к левой  4-И.П.  **9.** И.П. – О.С. руки в стороны  1-мах правой вправо  2-И.П.  3-4 – то же левой влево  **10.** И.П. – О.С.  1-выпад вправо руки вперед  2-И.П.  3-4 – то же влево  **11.** И.П. – О.С.  1-мах правой вправо руки скрестно  2-мах левой влево руки скрестно  3-о.с.. руки дугами через стороны вверх  4- о.с. руки дугами через стороны вниз  **12**. И.П.- О.С. руки на пояс  1-2 – прыжки на двух  **13**. И.П.- О.С.  1-прыжком ноги врозь руки в стороны  2-прыжком И.П.  **14**.И.П.-О.С.  1-4 –бег на месте с поворот на 360°  5-8 – прыжки на двух руки на пояс  **15.** Упражнение на восстановление дыхания.  1-4 – ходьба на месте руки через стороны дугами вверх, вдох.  5-8 – ходьба на месте руки через стороны дугами вниз, выдох.  Смыкание и перестроение.  **1. Игра «Уголки»**  **2. игра «Вызов номеров»**  **Цель**: воспитание внимания, развитие быстроты и ловкости.  **Количество игроков:** 10–20.  **Инвентарь**: флажок или набивной мяч для обозначения места поворота.  **Инструкция.** Играют две команды, которые выстраиваются в колонну по одному у стартовой линии. В 15 м от нее напротив каждой команды обозначается место поворота. Капитаны распределяют игроков по номерам. Ведущий называет номера. Игроки, услышав свой номер, бегут к точке поворота, обегают ее и возвращаются на место.  **3.Игра «Вороны и воробьи»**  На ограниченной площадке проводится линия – 10–15 м. Все играющие делятся на две команды и встают спиной друг к другу на расстоянии 1 м. Одни становятся «воронами», а другие – «воробьями». Учитель или руководитель произносит: «**вороНЫ»** или «**вороБЬИ»,** выделяя последние слоги. Если называют «ворон», то убегают те, кто является «воронами», а «воробьи» догоняют и салят «ворон». Руководитель считает осаленных.  **4 «Встречная эстафета»**  **Цель:** развитие точности и быстроты движений.  **Количество игроков:** 8–16.  **Инвентарь:** два мяча.  **Инструкция.** Игроки каждой команды делятся на две группы и строятся в две колонны лицом друг к другу на расстоянии 12–14 м. У направляющих рядом стоящих колонн – по мячу. По команде направляющие выполняют ведение мячей к противоположным колоннам. Обойдя колонну сзади против часовой стрелки, игроки подводят мячи к началу колонны, передают направляющему, а сами становятся в конец колонны.  Выигрывает команда, быстрее поменявшаяся местами в колоннах и правильно выполнившая задание.  **5.Игра “Миномет”**  Играют две команды. Площадка делится на две половины жгутом (веревкой или сеткой). По сигналу игроки перебрасывают большой резиновый мяч на сторону противника. Если мяч касается пола команды, то этой команде засчитывается очко. Команда, набравшая меньше очков, выигрывает.  **6.Игра «Волшебные буквы»**  Каждый участник по очереди бежит до конца зала и берет одну карточку с буквой. Из букв команда собирает слово (быстрота, гибкость, ловкость).  **1.** Игра малой подвижности **«День и ночь»**  **2.** Построение, подведение итогов урока.  **4.** Прощание | 1,5 мин  1,5 мин  2 мин  2 мин  30 сек  30 сек  7 мин  6-8 раз  6-8 раз  4-6 раз  4-6 раз  3-4 раза  3-4 раза  3-4 раза  4 -6 раз  3-4 раза  6 раз  10 раз  10 раз  3 мин  **3 мин**  **5 мин**  3 мин.  8 мин  3 мин  2 мин | Внимание на внешний вид учащихся.  Команды: «Направо!», «Налево!», «Кругом!», После предварительного расчета на 1и 2-й «В две шеренги – Стройся!», «В одну шеренгу – Стройся!»  Следить за осанкой,  Спина прямая, голову поднять.  Внимательно слушать и выполнять команды учителя.  Следить за дыханием.  Дистанция 2 шага  упр. на восстановление дыхания  Руки прямые, пальцы вместе.      “Часики”  Наклон глубже.    “Мельница””.  Стопы от пола не отрывать.    “Конькобежцы”  Спина прямая    Наклон глубже, спина прямая.     “Солнышко”  Наклон глубже, ноги в коленях не сгибать  “Буратино”  Туловище держать прямо. Мах выше.    “Солдатики”  Выпад глубже. Руки прямые, ладонями внутрь.    “Каратисты”  Мах выше.  Вдох.  Выдох.    Прыгать на носках, мягко.    Соблюдать ритм.  Бежать на носках, руки свободно.  Вдох через – нос.  Выдох – через рот.  “Класс, кругом! К направляющему сомкнись!”    **Методические указания**. Игра отличается большой интенсивностью, поэтому необходимо следить за тем, чтобы дети не перевозбудились.  Прибежавший первым получает очко, вторым – 2 очка. Победившая команда определяется в конце игры по количеству набранных очков.  обеспечить судейство  За допущенные ошибки игрокам могут начисляться штрафные очки, влияющие на общий результат игры    Мяч разрешается ловить или отбивать руками.    обеспечить судейство  Побеждает команда, которая первой соберет слово.  Организованный уход из зала. |