**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**во 2 классе по подвижным играм**

**Тема урока:** Совершенствование и закрепление навыков выполнения техники прыжков в длину с места и бросков набивного мяча из-за головы.

**Место проведения**:спортивный зал

**Используемое оборудование:**

магнитофон, гимнастические коврики, набивные мячи.

**Цель урока:**

Дальнейшее обучение техники освоенных двигательных действий при выполнении прыжка в длину с места, бросков набивного мяча.

**Задачи урока:**

**Образовательные задачи:**

Продолжать обучение технике прыжка в длину с места, технике бросков набивного мяча из-за головы.

Дальнейшее обучение - строевые упражнения.

**Оздоровительные задачи**:

Развивать умения и совершенствовать технику выполнения прыжков и бросков набивного мяча.

Укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных и силовых способностей.

**Воспитательные задачи**:

Формировать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.

Формировать мотивацию учебной деятельности

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание урока** | **Дозировка** | **Организационно-методические** **указания** |
| **Подготовительная часть****12 мин.**Строевая подготовка | Построение.Приветствие.Сообщение темы, задач урока.Строевая подготовка: повороты «Налево», «Направо», «Кругом»Ходьба в колонне по одному:На носках, руки вверхНа пятках, руки на поясВысоко поднимая колениВ полу приседеБег в колонне по одному:  В колонне в переменном темпеХодьба с восстановлением дыхания     1-2- руки чрез стороны вверх – вдох     3-4- рук через стороны вниз – выдохПерестроение в 2 колонны в ходьбе | 1 мин0,5 мин1,5 мин0,5 мин0,5 мин | Обратить внимание на спортивную форму, дисциплинированность.Обратить внимание на правильность выполненияОбратить внимание на правильность выполнения: дыхание, работа рукСледить за правильность выполненияСледить за строевым шагом, за техникой перестроения |
| ОРУбез предметов(6,5 мин)Подвижная играПриложение 1Подвижная играПриложение 1Упражнениядля успокоения,для формирования правильной осанки**Заключительная часть****2 мин** | И. п - руки на пояс стоика ноги врозь1 - наклон вправо головы2 - наклон влево3 - наклон вперед 4 - наклон назадИ.п - кисти в замок перед собой1-4 круговые движения кистями вправо5-8 - круговое движение кистями влевоИ.п - руки в стороны1-4 - круговые движения в локтях во внутрь5-8 - круговые движения в локтях наружу.И.п. - стойка ноги врозь, руки внизу1-2 - круги руками впред3-4 - круги руками назадИ.п. - руки перед собой1-2 - повороты вправо3-4 -повороты влевоИ.п. - руки на пояс стойка ноги врозь1-2 - наклоны вправо, левую руку вверх3-4 - тоже, но наклон влевоИ.п. - руки на пояс широкая стока1-3 наклон4 - и.пИ.п. - руки вперед1- мах правой к левой руке2 - и.п.3-4 - тоже, но мах правойИ.п. - узкая стойка, руки на пояс1- выпад правой2 - и.п3-4 - тоже выпад левойИ.п. - ноги вместе руки вниз1- прыжок ноги врозь руки в стороны2- прыжок ноги вместе руки вверх3- прыжок ноги врозь руки в стороны4- прыжок ноги вместе руки вниз**Основная часть*****Броски мяча*** ***вперед из-за головы на дальность.***Напоминание техники выполнения броска набивного мяча из-за головы.Выполняют упражнение 2 группы по очереди.Игра «Запрещенное движение»Игра «Охотники»«***Минутки для души***»1.Упр. на мелкую моторику рук.2.Упр. «Бабочка» сидя на коленях руки опущены, заведя руки за спину, соединить ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. 3.Упр. «Лебедь» сидя отвести плечи назад, приблизив лопатки друг к другу, руки за спиной взять в замок и выпрямить в локтяхПостроение.Подведение итога урока. Организованный выход из зала. | 6 раз8 раз8 раз8 раз8-10 раз8-10 раз8-10 раз8 раз8 раз10 раз8 минут3 минуты5 минут4 минуты2 минуты | Спина прямая, темп медленныйПоказ учителем техники выполнения.Результат дети записывают в свой спортивный дневник.Следить за правилами выполнения техники безопасности.Правила игрыПравила игрыУпражнения выполняются на гимнастических ковриках. Локти приподнять, спину выпрямить, грудную клетку максимально развернуть, плечи обязательно отвести назад.Дыхание произвольное, спокойное Упражнение выполнять плавно, дыхание произвольное, спокойноеОтметить всех учеников. |

**Приложение 1**

**«Охотники».**

Она развивает меткость и гибкость. Дети бегают по спортивному залу. В разных местах залах стоят, предварительно назначенные Охотниками, трое ребят с мячами в руках (если детей очень много, то Охотников может быть больше, если мало, то меньше). По сигналу водящего: «Стой!» - все участники останавливаются. Задача Охотников – с места попасть в кого-либо из участников мячиком. «Пораженная добыча» сменяет Охотника. Участники имеют право уклоняться от мяча, но они не должны сходить со своего места. Если участник сошел с места после команды «Стой!», то он обязан сам стать Охотником.

**«Запрещенное движение».**

Под музыку ведущий показывает участникам игры различные движения, которые те должны за ним повторять. Одно движение (например, хлопок в ладоши или прыжок на одной ножке) считается запрещенным, его повторять нельзя. Все невнимательные, повторившее это запрещенное движение, выбывают из игры, а победителем считается самый внимательный участник. Игру можно усложнить, предложив для девочек одно запрещенное движение, а для мальчиков – другое.