**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 вверх  На пятках, руки на пояс  Высоко поднимая колени  В полу приседе  Бег в колонне по одному:   В колонне в переменном темпе  Ходьба с восстановлением дыхания       1-2- руки чрез стороны вверх – вдох       3-4- рук через стороны вниз – выдох  Перестроение в 2 колонны в ходьбе | 1 мин  0,5 мин  1,5 мин  0,5 мин  0,5 мин | Обратить внимание на  спортивную форму,  дисциплинированность.  Обратить внимание на правильность выполнения  Обратить внимание на правильность выполнения: дыхание, работа рук  Следить за правильность  выполнения  Следить за строевым шагом,  за техникой перестроения |
| ОРУ  без предметов  (6,5 мин)  Подвижная игра  Приложение 1  Подвижная игра  Приложение 1  Упражнения  для успокоения,  для формирования правильной осанки  **Заключительная часть**  **2 мин** | И. п - руки на пояс стоика ноги врозь  1 - наклон вправо головы  2 - наклон влево  3 - наклон вперед  4 - наклон назад  И.п - кисти в замок перед собой  1-4 круговые движения кистями вправо  5-8 - круговое движение кистями влево  И.п - руки в стороны  1-4 - круговые движения в локтях во внутрь  5-8 - круговые движения в локтях наружу.  И.п. - стойка ноги врозь, руки внизу  1-2 - круги руками впред  3-4 - круги руками назад  И.п. - руки перед собой  1-2 - повороты вправо  3-4 -повороты влево  И.п. - руки на пояс стойка ноги врозь  1-2 - наклоны вправо, левую руку вверх  3-4 - тоже, но наклон влево  И.п. - руки на пояс широкая стока  1-3 наклон  4 - и.п  И.п. - руки вперед  1- мах правой к левой руке  2 - и.п.  3-4 - тоже, но мах правой  И.п. - узкая стойка, руки на пояс  1- выпад правой  2 - и.п  3-4 - тоже выпад левой  И.п. - ноги вместе руки вниз  1- прыжок ноги врозь руки в стороны  2- прыжок ноги вместе руки вверх  3- прыжок ноги врозь руки в стороны  4- 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 локтях  Построение.  Подведение итога урока. Организованный выход из зала. | 6 раз  8 раз  8 раз  8 раз  8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз  8 раз  8 раз  10 раз  8 минут  3 минуты  5 минут  4 минуты  2 минуты | Спина прямая, темп медленный  Показ учителем техники выполнения.  Результат дети записывают в свой спортивный дневник.  Следить за правилами выполнения  техники безопасности.  Правила игры  Правила игры  Упражнения выполняются на гимнастических ковриках.    Локти приподнять, спину выпрямить, грудную клетку максимально  развернуть, плечи обязательно  отвести назад.  Дыхание произвольное, спокойное    Упражнение выполнять плавно,  дыхание произвольное, спокойное  Отметить 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.