Муниципальное бюджетное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №139

Разработка урока по физкультуре во 2-м классе по теме "Подвижные игры"

подготовила учитель физической культуры

**Мозохина Татьяна Сергеевна**

**2014 г.**

**Тема программы: подвижные игры**

**Тип урока: совершенствование.**

**Цель урока: совершенствование упражнений на силу и координацию.**

**Задачи:**

1. **Образовательная**: совершенствовать прыжки через скакалку, бросок и ловлю мяча..
2. **Воспитательная:** способствовать укреплению мышечных групп, определяющих правильную осанку.
3. **Развивающая**: развитие двигательных качеств средствами подвижных игр.

Место проведения – спортивный зал.

Инвентарь – баскетбольные, теннисные мячи, скакалки, гантели, гимнастическая скамейка

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части  урока | Содержание урока | Дозировка | Методические рекомендации |
| I  II  III | **Подготовительная**  Построение, сообщение задач урока, строевые упражнения, ходьба, ОРУ в движении, бег по кругу, специальные беговые упражнения. Ходьба с различным положением рук.  **Основная часть**  I. Упражнения по станциям:  1.«Быстрый мяч»  2.«Силачи»  3.«Жонглеры»  4.«Веселая скакалочка»  5.«Грация»      II. Упражнения на гимнастической стенке    III. Подвижная игра с мячом.    **Заключительная часть**  Упражнения на дыхание.  Подведение итогов урока. Оценки за урок.  Домашнее задание.  Организованный выход из спортивного зала. | 10 мин.  27 мин.  15 мин.    5мин.  7 мин.  8 мин. | Повороты направо, налево, кругом.  Инструктаж по технике безопасности во время бега.  Упражнения для мышц шеи, верхнего плечевого пояса, на осанку, туловища, ног. Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени, с изменением направления движения.  Класс делится на пять групп. Время выполнения упражнений по станциям 3 минуты.  1.Бросок и ловля баскетбольного мяча одной рукой от плеча в стену (расстояние 2,5м) Поточно.  2.Упражнение с гантелями 1кг, по показу учителя.  3.Упражнения с теннисными мячами (перебрасывание из рук в руки, ловля одной рукой сверху, бросая мяч в пол).  4.Прыжки через скакалку по 30 прыжков: на двух ногах, на одной попеременно.  5.Ходьба по гимнастической скамейке со сменой положения рук, приставными шагами левым и правым боком, с набивным мячом держа его над головой.  Выполняет весь класс группами: поднимание согнутых ног к груди 20р, отведение прямых ног назад 20р, приседание на одной ноге, стоя боком к стене по 10р.  Класс делится на две команды.    «Охотники и утки». Класс делится на две команды. Выигрывает команда выбившая большее количество игроков.  Ходьба на восстановление дыхания 1 минуту.  Анализ урока.  Выполнять упражнение на развитие гибкости. Наклоны стоя вперед и сидя на полу по 20 раз. |