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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частиурока | Содержание урока | Дозировка | Методические рекомендации |
| IIIIII | **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. |