**План-конспект открытого урока по физической культуре по разделу программы**

**«*Подвижные игры*»**

# для учащихся 2 класса

**Тема:**  Подвижные игры. Игры с мячом.

**Цель:** Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди.

**Задачи:**

* *Образовательная*: закрепить навык передачи мяча двумя руками от груди.
* *Развивающая*: развивать навык взаимодействия учащихся, ловкость, внимание, координацию.
* *Воспитательная*: воспитывать чувство коллективизма.
* *Оздоровительная*: способствовать развитию силы мышц рук.

**Время проведения** урока: 10.25 – 11.10.

**Место проведения**: спортивный зал.

**Оборудование и инвентарь**: большие мячи, маты, скакалка, скамейка, малые мячи, магнитофон.

**Метод проведения:** фронтальный, поточный, групповой, индивидуальный, игровой.

**Дата проведения урока**: 14 апреля 2014г.

**Конспект составила**: Козина Людмила Александровна, учитель физической культуры ГБОУ СОШ №185 Центрального района

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Содержание учебного материала** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| Под-  гото-  вите-  льная  часть  12 мин. | 1. Построение, приветствие. | 40 сек | “Класс! Равняйсь! Смирно!” |
| 2. Сообщение задач урока. | 30 сек |  |
| 3. Инструктаж по ТБ на уроке физической культуры. | 1 мин |  |
| 4. Строевые упражнения на месте: повороты направо, налево, кругом. | 20 сек | Четко выполнять команды. |
| 5. Ходьба:  - выполняя дыхательные упражнения  - на носочках,  - на пятках.  - выполняя упражнения на внимание | 1 мин | Напомнить о дистанции в 2 шага.  Руки вверх - носом вдох подняться на носочки, руки вниз - ртом выдох.  Спина прямая, руки на пояс.  Спина прямая, руки за голову.  Указания учителя: руки вверх, вниз, в стороны, к плечам, на пояс, вперед. |
| 6. Бег под музыкальное сопровождение. | 2 мин | Спина прямая, следить за дыханием.  Напомнить о дистанции в 2 шага. |
| 7. Приставной правым боком, левым боком. | 1 мин | Спина прямая, руки на пояс. |
| 8. ОРУ на месте.  а) шагаем на месте  б) и.п. руки на пояс, наклоны головы: 1-2 вперед, назад, 3-4 вправо, влево.  в) и.п. руки вдоль туловища: 1-поднять левое плечо, 2-поднять правое плечо, 3-4- поочередно опустить плечи.  г) и.п. руки на пояс: 1- руки к плечам, 2- вверх, 3- к плечам, 4- на пояс  д) и.п. руки перед собой, вращение кистями.  е) и.п. руки перед грудью: 1-2 рывки руками перед собой, 3-4 в сторону.  ж) и.п. руки на пояс 1- наклон вправо, 2- влево, 3- наклон вперед, 4- назад.  з) и.п. руки согнуты в локтях: 1-4 прыжки в правую сторону с хлопком.  и) и.п. руки согнуты в локтях: 1-4 прыжки в левую сторону с хлопком.  к) на команду «лягушки» - дети присаживаются; по команде «комарики» - дети выпрыгивая, хлопают в ладошки. | 6 мин | Выполняем под музыкальное сопровождение. |
| Основ-  ная  30 мин | 9. Построение в одну шеренгу | 10сек |  |
| 10. Полоса препятствий. Дети по очереди друг за другом должны выполнить следующее: прыжки на скакалке; отжимание; приседание; подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке; передвижение по гимнастической стенке в упоре присев; перепрыгивание через скамейку; проползти по мату лежа на животе. | 6 мин | Соблюдать дистанцию.  Не обгонять впереди стоящего ребенка. |
| 11. Класс делится на две команды. Игры в виде эстафет.  1) Капитаны - стоя напротив своих команд, по очереди выполняют передачи мяча от груди каждому игроку, после передачи мяча обратно капитану ребенок бежит в конец колонны. Выигрывает команда, которая быстрее выполнила задание.  2) Капитаны - стоят напротив своих команд. Игрок после передачи мяча от груди капитану выполняет сед. Выигрывает команда, которая быстрее команды соперников будет сидеть на полу.  3) Команды стоят в колонне, руки вверх, ноги врозь. По команде первый передает мяч назад. Последний получив мяч, прокатывает мяч и проползает сам между ног игроков и бежит в начало колонны, становится вперед и т.д. Выигрывает та команда, когда игрок стоявший первым, снова оказывается впереди. | 20 сек  5 мин  3 мин  3 мин | Цель: выявить лучшую команду.  Передачи должны быть быстрыми и точными, действия игроков слаженные.  Передачи должны быть быстрыми и точными, действия игроков слаженные.  Следить за мячом, чтобы он не укатился в сторону. |
| 12. Подвижная игра «Гуси» | 4мин | На площадке, на расстоянии 10-15 метров чертятся две линии - два «дома». В одном находятся гуси, в другом - их хозяин. Между «домами под горой» живет «волк» - водящий. Хозяин и гуси ведут между собой диалог, известный всем с раннего детства: - Гуси, гуси! - Га-га-га. - Есть хотите? - Да-да-да. - Так летите! - Нам нельзя. Серый волк под горой не пускает нас домой. После этих слов «гуси» стараются перебежать к «хозяину», а «волк» их ловит. Пойманный игрок становится «волком». |
| 13. Подвижная игра «Все мячи на одном поле». | 5 мин | Класс делится на две команды. У каждой команды по 2 мяча. Задача команды поймать и перебросить мяч только двумя руками от груди через сетку. Выигрывает та команда, когда все мячи оказались на поле соперников. |
| 14. Упражнения с малым мячом в и.п. сидя на скамейке. | 3,5 мин | Спина прямая. |
| Зак-  лючи-  тельная  3 мин | 15. Построение. | 30сек |  |
| 16. Подведение итогов урока.  Выставление оценок. | 2,5 мин | Выявить самых активных учащихся на уроке и наоборот (если такие есть) |