**План-конспект урока по физической культуре**

 **2 класс**

**T e м а**: Лёгкая атлетика

**Задачи:**

1. Развитие выносливости

2. Совершенствование техники прыжков через гимнастическую скакалку

3. Совершенствование техники выполнения строевых упражнений.

**Тип урока**: комбинированный

**Формируемые УУД:** *предметные:* владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств – быстроты; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижной игры «Перестрелка»;

*метапредметные:* принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, определять общие цели и пути их достижения, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

*личностные:* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.

**Инвентарь**: секундомер, гимнастические скакалки, кубики, обручи, кегли, мяч

**Место проведения:** спортивный зал.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка,мин. | Организационно-методические указания |
| 1 | 2 | 3 |
| **I. Подготови­тельная часть** | 9 мин |  |
| 1. Построение, приветствие | 1 мин | В спортивном зале в одну шеренгу по одному. |
| 2. Задачи урока | Сообщение задач урока |
| 3. Бег на выносливость | 3 мин | Бег медленный, без чередования с ходьбой.Соблюдать интервал, контролировать правильную постановку стопы, работу рук |
| 4. Общеразвивающие упражнения | 5 мин | Построение в круг способом «Улитка». (Учитель берёт направляющего за руку, и заворачивает весь строй в «улитку», затем замыкающий разворачивает «улитку» в круг, дети опускают руки и делают 3 – 4 шага назад).ОРУ учащиеся выполняют после объяснения и показа учителем. 1. И.П. – основная стойка, руки на пояс. Круговые движения головы поочерёдно в правую и левую стороны по 4 раза.
2. И.П. – основная стойка, правая рука вверху. Рывки руками со сменой рук. 6 – 8 повторов.
3. И.П. – основная стойка, руки к плечам. Круговые движения руками по четыре раза вперёд и назад. По 8 повторов в каждую сторону.
4. И.П. ноги на ширине плеч, руки в замок перед грудью. Повороты вправо 1-3, 4 – и.п., тоже влево (стопы во время выполнения упр. не поворачиваются).
5. И.П. – ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклоны 1 – коснуться пола кончиками пальцев, 2 – кулачками, 3 – ладошками, 4 – прогнуться назад (колени не сгибать).
6. И.П. – основная стойка, мальчики – руки за голову, девочки – на пояс. Приседание 10 раз (выполняют под счёт учителя, девочки при приседании вытягивают руки вперед).
7. И.П. – основная стойка. 1- прыжок ноги врозь, хлопок руками над головой; 2 – и.п. Выполнять на счет 1- 8, 4 раза.
 |
| **II.** **Основная часть** | 27 мин |  |
| 1. Совершенствование техники прыжков через гимнастическую скакалку 3х30
 | 7 мин | Разделить класс на две группы, которые поочерёдно выполняют поставленные задачи.Прыжки через гимнастические скакалки учащиеся выполняют самостоятельно |
| 1. Эстафеты:
2. Прыжки через гимнастическую скакалку по 10 прыжков на месте.
3. Прыжки через гимнастическую скакалку в движении.
4. Перенести 2 кегли из одного обруча в другой
 | 11мин | Выполняет вся команда поочередно по сигналу учителя, побеждает команда первой закончившая прыжки, капитан поднимает руку со скакалкой вверх.Выполняет вся команда поочерёдно с передачей скакалки следующему игроку. Побеждает команда, первой закончившая прыжки, капитан поднимает руку вверх.Первый игрок переносит кегли во второй обруч, а 2-ой игрок возвращает кегли на место. Задание выполняется по сигналу учителя. Кегли переносятся поочерёдно. Побеждает команда, первой закончившая выполнение задания. |
| 1. Подвижная игра «Перестрелка».
 | 10 мин | Команда, победившая в эстафете, становится в круг, проигравшие игроки выбивают. Запрещается выбивать более двух раз подряд. Игроки имеют право передавать мяч для выбивания любому игроку своей команды, даже если он стоит сбоку или за спиной у выбиваемых.Игрок, попавший в цель, меняется с выбитым игроком местами. |
| **III. Заключительная часть** | 4 мин |  |
| 1. Построение
 | 1 мин |  |
| 1. Подведение итогов урока
 | 1 мин  | Выставление оценок |
| 1. Домашнее задание
 | 1 мин | Прыжки через гимнастическую скакалку. |

Учитель: Лединцова Н.М.