**ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ 2-ГО КЛАССА**

Цель: формирование первоначальных представлений о позитивном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное).

Задачи:

*1. Оздоровительные:*

- развивать физические качества;

- развивать различные группы мышц тела.

*2. Образовательные:*

- учить правилам и условиям выполнения физических упражнений.

*3. Воспитательные:*

- стимулировать положительную мотивацию к физической культуре.

Форма проведения занятия: урочная.

Место проведения: спортивный зал.

Время проведения: 40 минут.

Инвентарь и оборудование: обручи (3 шт.), мячи (3 шт.), кегли (6 шт.), скакалки (3 шт.), сигнальные карточки, оборудование для воспроизведения музыки, свисток.

**Ход урока:**

**I. Подготовительная часть. Время:**

*1. Построение.*

- Класс! Равняйсь! Смирно!

- Вольно.

*2. Сообщение задач урока.*

- Догадайтесь, какие задачи на уроке мы перед собой поставим, если известно, что сегодня мы выполним комплекс упражнений на развитие различных групп мышц тела, а также будем участвовать в командной эстафете?

(Мнения детей.)

*3. Повторение правил техники безопасности на уроке физкультуры.*

- Прежде, чем начать, что мы должны обязательно повторить?

(Правила техники безопасности на уроке физкультуры.)

- Итак, если я произнесу верное высказывание (правило), вы хлопните в ладоши, если я произнесу ложное высказывание, скажите хором: **«Нельзя».**

1. Во время занятия необходимо следить за своим самочувствием.

2. Строго выполнять указания и рекомендации учителя.

**3. На уроке ФК можно есть конфеты, жвачки, нужно громко чавкать.**

4. Необходимо соблюдать дистанцию в строю и при выполнении упражнений.

**5. Можно кричать и драться.**

6. Завязывать шнурки нужно вне строя.

**7. Можно резко и быстро выполнять все упражнения, чтобы достигнуть лучшего результата.**

8. Запрещается толкаться, ставить подножки товарищу, заниматься с развязанными шнурками, перебивать учителя, общаться с товарищем на интересные темы.

*4. Разминка.*

1. Дружно руки все подняли,

По три раза пальцы сжали,

По чуть-чуть вперед нагнулись,

И друг другу улыбнулись.

1. Руки вдоль туловища. Напра-во! В обход налево шагом – марш! Соблюдайте дистанцию на вытянутые руки.
2. Ходьба без задания. Спина прямая. Следить за осанкой. Шаг короткий.
3. Ходьба руки на пояс, руки к плечам, руки вверх, опустили (под четыре счета). Под мой счет начинай. Повтор 8 раз.
4. Ходьба на носках, руки вверх, ладони внутрь.
5. Ходьба на пятках, руки за головой.
6. Ходьба без задания. Спина прямая. Следить за осанкой. Шаг короткий.
7. Ходьба с наклонами на каждый шаг. Колени не сгибать, наклон ниже.
8. Ходьба с высоким подниманием колена. Руки на пояс, колено выше.
9. Ходьба без задания.
10. Легкий бег.
11. Бег приставными шагами правым, левым боком.
12. Бег “змейкой”.
13. Медленный бег с переменной направления движения.
14. Переход на ходьбу, восстановление дыхания. Руки вверх – вдох, руки вниз – выдох. Повтор 4-5 раз.

- Направляющий, на месте шагом.

- Класс стой, раз, два.

- На 6, 3, на месте рассчитайсь.

- Шестые номера по моей команде 6 шагов вперед. Шагом марш. Подравнялись в своей шеренге.

- Третьи номера по моей команде 3 шага вперед. Шагом марш. Подравнялись в своей шеренге.

- Шеренги, на вытянутые руки друг от друга по залу разойдись.

**II. Основная часть. Время:**

(Оздоровительные упражнения под ритмичную музыку.)

- Ребята, сегодня мы повторим комплекс оздоровительных упражнений, который вы можете выполнять дома в качестве зарядки. Все упражнения мы выполняем под 8 счетов. Следим за правильным дыханием, чередуем вдохи и выдохи. Дышим носом. Выполняем комплекс правильно и четко.

- Готовы?

1. ИП ноги вместе, руки вдоль туловища, наклоны головы вперед.
2. ИП ноги вместе, руки вдоль туловища, наклоны головы к плечу вправо, влево. Влево начинай.
3. ИП ноги вместе, руки вдоль туловища, повороты головы вправо, влево. Влево начинай.
4. Шаг на месте. Установление правильного дыхания.
5. Прыжки на месте. Ноги вместе. Тянем носок. Руки согнуты в локтях.
6. Прыжки на месте. Колени к себе. Тянем носок. Руки согнуты в локтях.
7. Прыжки на месте. Колени назад. Тянем носок. Руки согнуты в локтях.
8. Прыжки на месте. Прямые ноги вверх. Тянем носок. Руки согнуты в локтях.
9. Прыжки на месте. Прямые ноги влево, вправо. Тянем носок. Руки согнуты в локтях.
10. Бег на месте.
11. Шаги на месте с восстановлением дыхания.
12. Скрестный шаг.
13. Шаги на месте с восстановлением дыхания.
14. ИП ноги на ширине плеч. Восстановление дыхания. Упражнение «вдох, выдох».
15. ИП ноги вместе. Руки вдоль туловища. Одновременное поднимание плеч вверх, вниз.
16. ИП ноги вместе. Руки к плечам. Круговые движения руками.
17. ИП ноги вместе. Руки вдоль туловища, кисти сжаты в кулак. Круговые движения руками вперед, назад по два вперед начинай.
18. Упражнение «замок». ИП ноги вместе, руки перед грудью в замке. Три счета «разрываем замок» круговыми движениями, на 4-й раскрываем «замок».
19. ИП ноги на ширине плеч. Руки на пояс. Наклоны по два влево начинай.
20. ИП ноги на ширине плеч. Одна рука на поясе. Другой рукой тянемся в противоположную сторону. Стоим 8 счетов.
21. ИП ноги на ширине плеч. Наклоны вниз на четыре счета к левой ноге, посередине, к правой ноге.
22. Упражнение «пирамида». ИП ноги шире ширины плеч. Ладони упираются в пол. Стоим 8 счетов.
23. ИП ноги вместе. Руки под колени. Тянемся спиной вверх. 8 счетов по 4 подхода.
24. ИП руки вперед. Приседания. 10 раз.
25. ИП упор сидя. Под счет переходим в планку и обратно.
26. ИП упор сидя. Чередуем прямые ноги.
27. ИП упор сидя. Отжимания от пола. Девочки от 5-ти раз, мальчики от 10-ти раз.
28. ИП упор сидя. Упражнение «перекаты».
29. ИП ноги вместе. Разминаем стопы. Круговые движения каждой стопой вправо, влево по 8 раз.
30. Упражнение планка стоя. Ноги плотно прижаты друг к другу. Стоим на носках. Руки вверх. Тянемся вверх всем телом. 8 счетов.

- Чтобы быть здоровыми, бодрыми, красивыми, выполняйте наш комплекс упражнений каждое утро.

- А сейчас, шеренги направо. За штрафную линию шагом марш. Кругом.

- У нас образовалось три команды. В эстафете проверим вашу ловкость, силу и выносливость. Определите капитана команды и выберите себе название.

Эстафета:

1. Шеренги, ноги на ширину плеч. Первый берет мяч и кидает его последнему под шеренгой. Последний ловит и бежит по левой стороне, чтобы стать вперед. И т.д. Когда ваш капитан снова окажется первым, вы поднимаете руки вверх. Это означает, что вы закончили.

2. Передача мяча в шеренге сверху.

3. Беговая с мячом. Первый бежит с мячом в руках, добегает до обруча, кладет мяч в обруч, бежит обратно. Следующий бежит за мячом, передает товарищу и т.д.

4. Беговая с ведением мяча до кегли и передача команде.

5. Беговая.

**III. Заключительная часть. Время:**

- Умницы! Теперь образуем в центре площадки круг. Закройте глаза и представьте, что мы с вами оказались в лесу.

(Музыка леса.)

Всё, что видим повторяем,

В упражнения превращаем.

И прыжки и приседать,

По команде выполнять.

1) – Гляньте, бабочки порхают,

Только крылышки мелькают.

Ну-ка «крылышки» все вверх

Бросить вниз и снова вверх.

Дружно вместе все порхаем

Упражнение продолжаем.

(ИП – ноги вместе, прямые руки движутся вверх, вниз.)

2) А вот мельница стоит,

Лопастями шевелит,

Но как ветер поднимается,

Лопасти вращаются.

(ИП – стойка ноги врозь, руки внизу (покачиваются). Вращение рук на каждый счет.)

3) Я сейчас задам вопрос:

Как работает насос?

Верно! Наклоняется

И как маятник качается.

А ну качайте побыстрей,

Наклоны делай посильней.

(ИП – стойка ноги врозь, наклоны с руками вправо, влево.)

4) В небе ласточки летают

И восторги вызывают.

А коль ногу задерешь,

Будешь ты на них похож.

(ИП – поочередное выполнение равновесия на правой и левой ноге на 4 счета.)

5) А вот прыгают лягушки,

Выполняя поскакушки,

Лапки в луже чвакают,

Они в восторге квакают.

(ИП – упор присев, прыжок вверх и т.д.)

- Молодцы! Вы все старались,

Теперь по парам рассчитались.

Разделились по два круга,

Встав на полметра друг от друга,

Разыграем – кто же быстрый?

В игре известной – «третий лишний».

Правила игры мы немного изменим. Мы быстро ходим, а не бегаем. Больше двух кругом проходить нельзя или вы становитесь водящим.

- Вам понравился урок?

Но к сожаленью вышел срок.

Одеваться вам пора.

Ждут вас новые дела!