**План-конспект урока по физической культуре**

**во 2 классе МОУ Фруктовская СОШ**

**учитель: Середоха Н.Н.**

**T e м а**: лёгкая атлетика

**Задачи: 1.** Вырабатывать выносливость – медленный бег 2 -3 мин без отдыха.

**2.** Совершенствовать технику прыжков через гимнастическую скакалку по несколько серий с отдыхом (30 прыжков повторить 3 раза).

**3.** Принять зачёт по челночному бегу 3х10м.

**4.** Совершенствовать технику выполнения строевых упражнений.

**Тип урока**: контрольный

**Инвентарь**: секундомер, гимнастические скакалки – 7 штук, кубики – 2 штуки, 4 обруча, 4 кегли, мяч резиновый.

**Место занятий:** 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.  Командует учитель. |
| 2. Задачи наурок | Учитель ставит задачи. |
| 3. Бег на выносливость | 3 мин | Бег медленный, без чередования с ходьбой.  Учитель следит за соблюдением учащимися интервала, правильной постановкой стопы, за работой рук, правильным дыханием |
| 4. Общеразвивающие упражнения в кругу на месте. | 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. Вращение головой поочерёдно в правую и левую стороны по 4 раза (глаза закрыты). 2. И.П. – основная стойка, правая рука вверху. Рывки руками со сменой рук. 6 – 8 повторов. 3. И.П. – основная стойка, руки к плечам. Вращение 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 (32 прыжка). |
| **II.** **Основная часть** | 27 мин |  |
| 1. Совершенствовать технику прыжков через гимнастическую скакалку по несколько серий с отдыхом (30 прыжков повторить 3 раза). | 7 мин | Разделить класс на две группы, которые поочерёдно выполняют поставленные задачи.  Прыжки через гимнастические скакалки учащиеся выполняют самостоятельно,  Челночный бег принимает учитель с записью в журнал тестирования. |
| 1. Принять зачёт по челночному бегу 3х10м. |
| 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 | 10 мин | 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 «Вышибалы на новый лад». | 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. Строевые упражнения. | 2,5 мин | Перестроения в две – три шеренги, две – три колонны, повороты на месте: направо, налево, кругом. |
| 1. Подведение итогов урока | 1 мин | Сообщить результаты челночного бега, сравнить результаты с осенним тестированием |
| 1. Домашнее задание | 0,5 мин | Прыжки через гимнастическую скакалку;  игры с бегом, с мячами во дворе с друзьями. |

В ходе урока даются дифференцированные физические упражнения.

Используется как индивидуальная, так и групповая работа, обучающая взаимодействию и взаимовыручке.

Проводится командная эстафета, способствующая развитию чувства коллективизма и навыков работы в команде.

Практикуется проведение различных игр, разработанных учителем на основе уже известных, но усложнённых, видоизменённых.

Осуществляется постоянный контроль за развитием каждого учащегося, сравниваются результаты различных периодов, даются индивидуальные рекомендации.