МБОУ СОШ №46 г. Липецк

Открытый урок во 2 классе

по физической культуре

Тема: «Развитие двигательных качеств»

разработала учитель первой категории

Кирюхина Лидия Николаевна

План конспект:

Цели и задачи урока:

1. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.
2. Выполнение эстафет с предметами и без предметов.
3. Развитие координации, ловкости, быстроты.
4. Воспитание трудолюбия, дисциплинированности, самостоятельности.

Тип урока: Игровой, обучающий.

Инвентарь: обручи, скакалка, волейбольные, резиновые мячи, гимнастическая палка, эстафетные палки.

 Ход урока

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание учебного материала | Дозиро | Организационно – методические указания |
| 1. | Подготовительная часть: 1.Построение, приветствие, задачи урока.2.Ходьба по кругу: на носках, пятках, внутренней внешней стороны стопы.3.Равномерный бег с изменением направления: змейкой, противоходом, по диагоналям спор\зала.5.Ходьба для востоновления дыхания6.Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. 7.Общеразвивающие упражнения с гим\палкой:И.п. – о.с, палка в опущенных руках, палку поднять на грудь, вверх потянуться, палку опустить на грудь И.п.И.п. – о.с, стоя ноги на ширине плеч, палка в опущенных руках, нагнуться дотронуться до пола(вдох), выпрямиться в И.п. (выдох).И.п. – о.с., ноги врозь палка сзади в локтевых сгибах, наклон влево, и.п., наклон вправо, и.п. И.п. – о.с., положение то же, поворот влево, и.п., поворот вправо, и.п. И.п. – о.с., палка на полу с боку, перепрыгивание через палку на двух ногах. 8.Перестроение | 15м112,30с30с1,30с830с | Обратить внимание на внешний видСледить за осанкойСледить за дыханием, работа рукПроводят дети на оценкуПоложить палку  |
| 2. | Основная часть урока:Класс делиться на четыре команды, строятся в колонны Проведение эстафет:1.Бег с гимнастической палкой2.Бег с волейбольными мячами.3.Бег со скакалкой4.Эстафета «кенгуру»5.Эстафета «паучок»6.Эстафета «посадка овощей»7.Эстафета «землемеры»8.Передача мяча в тоннеле 9.Передал мяч садись  | 27м |  Стартовать по команде, за стартовую линию не заступать. Палкой коснуться линииМячи в двух рукахПрыжки через скакалкуМяч зажат коленямиНоги вперёдМячи положить в обручиС гим\палкойНоги на ширине плеч, мяч перекатывать между ног игроков  |
| 3. | Заключительная часть:Построение, подведение итогов урока, прощание. | 3м |  |