**План – конспект**

**открытого урока для учащихся 2 класса: на тему «По следам снежной королевы».**

**Задачи урока:** 1.Повторить упражнения для профилактики зрительного утомления и коррекции зрения.

 2.Совершенствовать навыки бега по прямой, метание в цель с места, преодоление полосы препятствий.

 3.Развитие ловкости, выносливости.

**Оборудование и инвентарь:** гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, маты, обручи, стойки, конверты, скакалки, планка, набивные мячи.

**Место проведения:** спортивный зал.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока.** | **Упражнения.** | **Дозировка.** | **Методические** **рекомендации.** |
| Вводная часть 12  минут | 1.Построение, сообщение задач урока.2.Упражнения для глаз:а) упражнение №1.б) упражнение №2.3.Упражнения на растягивание:И.П. – О.С.1 – 4 руки к плечам, вверх подняться на носки, потянуться.5 – 8 медленно вернуться в И.П.4.Упражнения в движении:а) «узкий мостик»б) на носкахв) на внешней стороне стопыг) «пингвины»5.Бег.6.Бег с заданием:«орлы»7.Дыхательные упражнения. | 2 минуты10 секунд30 секунд.2 минуты3 минуты0,5 круга0,5 круга0,5 круга3 минуты.1 минута.30 секунд. | учащиеся крепко зажмуривают глаза, большие пальцы легли на високчасто поморгать глазамишироко открыть глаза, крепко их зажмурить. руки прямые, спина прямая, поднимаясь на носки, смотрим на руки, пальцы вместе, ладони вовнутрь.на носках, руки в сторону, смотреть впередспина прямая, смотретьвперед.спина прямая, смотретьвперед, руки на пояс.Ходьба на пятках, руки к к бедрам, кисти в сторону.равномерный, темп среднийруки в сторону, имитация взмахов крыльев.восстановление дыхания. (вдох - живот втянуть, выдох - надуть живот).  |
| Основная часть  24минуты. | 1.Перестроение в колонну по два.2.О.Р.У.:а) «как растут деревья»И.П. – упор присев, обхватив руками колени и прижав голову к коленям.1 – 4 медленно подниматься вверх на носки, руки через стороны вверх.5 – 7 тянуться вверх на носках.8 И.П. б) «Попрыгунья – стрекоза»:И.П. – о.с.1 – 4 круговые махи руками в плечевых суставах вперед5 – 8 тоже назадв) «Ветер качает деревья»:И.П. руки вверх, стойка ноги врозь1 – 2 наклон вправо3 – 4 тоже влевог) «Испуганный страус»:И.П. о.с, руки в замок – вперед1 – 2 наклон вперед3 – 4 И.П.д) «Зайцы прыгают на поляне»3.Игра «Салки»4.Эстафеты:а) бег на скоростьб) «огневой рубеж»в) переноска ядер5.Полоса препятствий:а) ходьба по рейке гимнастической скамейкеб) влезть на гимнастическую стенку, спуститься по наклонной скамейкев) про ползание под прыжковой планкойг) пройти сквозь обручид) прыжки по кочкаме) бег на скорость6.Поиск заколдованных конвертов7.Игра «Снежинки» | 1 минута3 минуты4 – 6 раз.4 – 6 раз4 – 6 раз4 – 6 раз8 – 10 раз5 минут3 минуты3 минуты5 минут4 минуты | спина прямая, руки вверх поднимают прямые, смотретна кончики пальцев, пальцывместе, ладошки вовнутрь.руки согнуты в локтях максимальная амплитударуки прямые, наклон в сторону, пальцы вместе, ладони вовнутрьноги не сгибать, коснуться пола, задержаться в таком положении, при возвращении в И.П., руки прижимаются к грудипрыжки на обеих ногах, на носках, руки прижаты к грудиводящий осаливает касаниемпо плечу, осаленные садятсяна скамейку (выполняют мальчики 10 выпрыгивание из упора присев; девочки – 5)участники добегают до набивных мячей и обратно.Эстафету передают эстафетной палочкойметание мяча в цель (круг диаметром 1 м.), метнувподбирают мяч кладут на место, эстафету передаюткасанием по плечупервый катит ядро до набивных мячей, обратно гладкий бег, второй туда гладкий бег, обратно катет ядроруки в стороны, смотреть впередпреодолевают 5 пролетов, спускаются по скамейке в упор присевпо очереди стараясь не сбить планкуобручи находятся на расстоянии 1 метринтервал 2 метра друг от друга, 10 метровдети поочередно находят конверты, выполняют задания указанные в конверте, далее отдают буквы, находящиеся в конверте «Каю», чтобы получилось слово «ЛЮБОВЬ»выбирают 2 водящих, осаливают касанием по плечу, осаленные уходят к стенке, выполняют 10 прыжков через скакалку и возвращаются в игру. |
| Заключительнаячасть 4 минуты | 1.Упражнения для глаз:а) упражнения №1 б) упражнение №22.Подвидение итогов3.Домашние задание. | 2 минуты5 – 6 раз5 – 6 раз1 минута1 минута | Крепко зажмурить глаза, накрыть их ладонями, большие пальцы на висках, опустить руки, широко открыть глаза.Быстро моргать глазами, закрыть глазаУпражнения для глаз. |

Упражнения, приведенные в заколдованных конвертах:

1.Сгибание разгибание рук в упоре лежа от скамейке (мальчики 10 раз, девочки 7 раз).

2.Поднимание согнутых ног в висе на стенке (мальчики 10 раз, девочки 7 раз).

3.Приседания (мальчики 15 раз, девочки 10 раз).

4.Прыжки через скакалку (мальчики 20 раз, девочки 25 раз).

5.Передачи мяча в парах (20 раз).

**План – конспект**

**открытого урока для учащихся 2 класса: на тему «По следам снежной королевы».**

**Задачи урока:** 1.Повторить упражнения для профилактики зрительного утомления и коррекции зрения.

 2.Совершенствовать навыки бега по прямой, метание в цель с места, преодоление полосы препятствий.

 3.Развитие ловкости, выносливости.

**Оборудование и инвентарь:** гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, маты, обручи, стойки, конверты, скакалки, планка, набивные мячи.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Ход урока:**

 После построения учитель говорит: «Ребята, давайте крепко зажмурим глаза и закроем их ладонями так, чтобы большие пальцы легли на виски. Теперь считаем до 10 вслух все вместе. После счета дети открывают глаза. Далее часто-часто моргают глазами в течение 5 секунд, а теперь широко открывают глаза, сосчитали до 3 и крепко-крепко их зажмурили на 5 секунд.Снова открывают глаза. Мы с вами находимся в доме, где живут Кай и Герда. За окном зима. Ранее утро. «Мы только что встали с постели и сладко потягиваемся». **Учащиеся выполняют упражнения на расстягивание: И.П. – о.с.; 1 – 4 руки к** **плечам, вверх, подняться на носки, потянуться; 5 – 8 медленно вернуться в И.П.** Из сказки мы с вами знаем, что Снежная королева похитила Кая и его необходимо спасти. И я предлагаю нам с вами отправиться на поиски Кая. В пути они преодолевают: узкий мостик (ходьба по узкой опоре – рейке гимнастической скамейке на носках); видят лису и подражают ей (ходьба на носках); затем встречают медведя (ходьба на внешней стороне стопы); пингвина (ходьба на пятках, руки к бедрам, кисти в стороны). Бег равномерный. Учитель превращает путешественников в «орлов», и они «летят» по залу друг за другом (бег, руки в стороны с имитацией взмахов крыльев). Переход на шаг и дыхательные упражнения.

**Наконец, они выходят к лесной полянке, где выполняют комплекс упражнений, отображающий жизнь природы (перестроение в колонну по два):**

1. **«как растут деревья» И.П. – упор присев, обхватив руками колени и прижав голову к коленям. 1 – 4 медленно подниматься вверх на носки, руки через стороны вверх. 5 – 7 тянуться вверх на носках. 8 И.П.**
2. **«Попрыгунья – стрекоза»: И.П. – о.с. 1 – 4 круговые махи руками в плечевых суставах вперед 5 – 8 тоже назад**
3. **«Ветер качает деревья»: И.П. руки вверх, стойка ноги врозь 1 – 2 наклон вправо 3 – 4 тоже влево**
4. **«Испуганный страус»: И.П. о.с, руки в замок – вперед 1 – 2 наклон вперед 3 – 4 И.П.**
5. **«Зайцы прыгают на поляне» Прыжки на двух ногах. Руки, прижатые к груди, изображают передние лапки зайцев.**

Внезапно раздается свист. Дети прекращают выполнение упражнений и удивленно смотрят на появившуюся девочку. Учитель объясняет, что перед ними маленькая разбойница. Все кого она коснется, превратся в разбойников и не смогут принять участие в поисках Кая. Начинается игра. Маленькая разбойница старается осалить детей. Осаленные садятся на скамейку. Когда число осаленных станет равным половине, учитель сам ловить маленькую разбойницу, отбирает у нее волшебный свисток, тем завершает игру. Учитель: «мы не можем идти дальше, так как половина наших товарищей заколдованы, они превратились в разбойников. Для того, чтобы их расколдовать, нужно вступить с ними в сражение и победить их».

**Эстафета №1. Бег на скорость. По сигналу участники добегают до набивных мячей, возвращаются обратно и передают эстафету эстафетной палочкой.**

**Эстафета №2. Участники подбегают к «огневому рубежу», метают мячи в цель (круг диаметром 1 метр), подбирают мячи, кладут на огневой рубеж и возвращаются обратно.**

**Эстафета №3. Первый катит мяч до набивных мячей, обратно гладкий бег; второй туда – гладкий бег, обратно катят мяч.**

Команда Герды по итогам соревнований выходит победительницей. Маленькая разбойница обещает показать дорогу к Снежной королеве и помочь преодолеть все препятствия. **Далее участники** **преодолевают полосу препятствий:**

**1- ходьба по рейке гимнастической скамейке**

**2 - влезть на гимнастическую стенку, спуститься по наклонной скамейке**

**3 - про ползание под прыжковой планкой**

**4 - пройти сквозь обручи**

**5 - прыжки по кочкам**

**6 - бег на скорость**

Полосу препятствий преодолевают 2 – 3 раза. После преодоления полосы препятствий дети видят Кая, который в заколдованном кругу пытается из осколков льдинок составить заветное слово. Они зовут его, но Кай не реагируют на призывы своих друзей. Учитель предлагает помочь Каю, для чего необходимо найти недостающие осколки. Он предупреждает , что осколки находятся в заколдованных конвертах, чтобы их расколдовать, необходимо выполнить те задания, что написаны на этих конвертах. Дети поочередно находят конверты и выполняют приведенные там упражнения, после чего вскрывают конверт и передают осколок за осколком Каю. После того как все конверты вскрыты и осколки переданы, Кай составляет нужное слово – «ЛЮБОВЬ». **И далее проводится игра «Снежинки» (выбирают 2 водящих, осаливают касанием по плечу, осаленные уходят к стенке, выполняют 10 прыжков через скакалку и возвращаются в** **игру).**

Построение. Учитель обращается к детям: «Любовь – великое слово. Любите своих одноклассников и старших товарищей, любите своих пап и мам, дедушек и бабушек, всех людей на земле и тогда в мире не будет войны, зла и несчастья и воцаряться мир и справедливость». **Далее проводятся упражнения для глаз:**

**1.Крепко зажмурить глаза, накрыть их ладошками так, чтобы большие пальцы лежали на висках – 5 секунд. Опустить руки и широко открыть глаза – 5 секунд. Повторить 5 – 6 раз.**

**2.Быстро поморгать глазами в течение 5 секунд. Закрыть глаза на 5 секунд. Повторить 5 – 6 раз.**

Далее подведение итогов, дается домашние задание (упражнения для глаз).

Упражнения, приведенные в заколдованных конвертах:

1.Сгибание разгибание рук в упоре лежа от скамейке (мальчики 10 раз, девочки 7 раз).

2.Поднимание согнутых ног в висе на стенке (мальчики 10 раз, девочки 7 раз).

3.Приседания (мальчики 15 раз, девочки 10 раз).

4.Прыжки через скакалку (мальчики 20 раз, девочки 25 раз).

5.Передачи мяча в парах (20 раз).

Написать буквы:

Л, Ю, Б, О, В, Ь, Н, К, А, И.