|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| План - конспект | | | |  |
|  |  |  |  |  |
| урока по физической культуре во 2 классе | | | |  |
|  |
| Цель урока: Обучение прыжку в длину с места. | |  |  |  |
| Задачи: |  |  |  |  |
| 1. Провести разминку с мячом. | | | | |
| 2. Развивать скоростно силовые качества. | |  |  |  |
| 3. Учить технике прыжка в длину с места. | |  |  |  |
| 4.4. Провести подвижную игру «Рыбаки и рыбки" | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Метод проведения: фронтальный, поточный, групповой, индивидуальный, игровой. | | | |  |
|  |  |  |  |  |
| Место проведения:  спортивный зал | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Оборудование и инвентарь: свисток, секундомер, мячи по количеству занимающихся, скакалка,сантиметровая лента. | | | | |
| Урок провел: учитель ФК, Селиверстова М.Н. | |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание урока | Дози-ровка | Организационно-методическое указания |
|  | **Подготовительная часть урока** | 12 мин |  |
| 1. | Построение в одну шеренгу | 2-3мин. | Обратить внимание на наличие спортивной одежды. |
|  | а) приветствие |  |  |
|  | б) проверка учащихся |  |  |
|  | в) Сообщение задач урока |  |  |
| 2. | Напомнить правила ТБ на уроках физкультуры. | 1 мин | Повторить ТБ на уроках физической культуры |
| 3. | Беседа о значении занятий физкультурой. | 1 мин | Довести до сознания детей важность занятий физкультурой. |
| 4. | Класс Направо! Налево в обход шагом марш. |  |  |
| 5. | Ходьба на носках руки в стороны | 15 сек | Спина прямая, следить за осанкой |
|  | Ходьба на пятках руки вверх | 15 сек |  |
| Ходьба в полуприседе руки на поясе | 15 сек |  |
| Приставным шагом , правым и левым боком,руки на поясе. | 15 сек |  |
| 6. | Бег в медленном темпе в колонну по одному. | 1-2 мин | Бег по залу, не обгонять друг друга |
| 7. | Переход на ходьбу. Выполнение дыхательных упражнений | 1 мин | Вдох через нос выдох ртом. |
| 8. | Проходя по кругу, берут по одному мячу, и выстраиваются в один круг. | 15 сек | Похвалить учащихся аккуратно обращающихся с мячами . |
| 9 | а) И.п. – О.С., вперед вперед  1-поворот головы вправо, корпуса влево  2- И.П.  3-поворот головы влево, корпуса вправо  4-И.п. | 4-6 раз | выполнять упражнение в медленном темпе. |
|  | б)И.п.- О.С., мяч перед грудью на уровне плеч.  1- наклон вправо, мяч вверх  2-И.П.  3-наклон влево, мяч вверх  4-И.П. | 6-8 раз |  |
|  | в) И.п. – стойка ноги врозь, мяч перед грудью.  1-наклон вперед, прогнуться, мяч вверх, смотреть на мяч  2-3 – пружинистые наклоны.  3- И.П. | 6-8 раз |  |
|  | г)И.п.-О.С., мяч вперед 1- Выпад правой вперед мяч вверх. 2- И.П. 3- выпад левой вперед мяч вверх.  4- И.П. | 6-8 раз |  |
|  | д)И.п.-ст. ноги врозь, мяч вверх 1- Ноклон вперед ,коснуться мячом пола 2- И.П. 3- 4 тоже 1-2 | 6 раз | Колени не сгибать. |
|  | е)И.п.-О.С., мяч внизу 1- Присед мячь вверх 2- И.П. 3- 4 тоже 1-2 | 6 раз |  |
| 10. | Учащиеся проходя по кругу, убирают мячи на место, подходят к скамейкам и садятся. |  |  |
|  | **2 .Основная часть** | 27-30 мин |  |
| 1. | Прыжок в длину с места. |  | Продемонстрировать технику выполнения и ознакомить с правилами выполнения прыжка . Обяснить технику отталкивания и технику приземления на две ноги. |
|  | По одному человеку выполнить прыжок в длину с места. |  | Указать на основные правила выполнения. Следить за правильностью выполнения, дать указания при необходимости. |
| 2. | Подвижная игра "Рыбаки и рыбки" Выбирают водящего -это" рыбак",остальные игроки "рыбки". Все встают в круг водящий встает в центр круга. У Водящего в руках "Удочка" -скакалка. По сигналу водящий начинает крутить по часовой стрелке скакалку по полу, игроки "Рыбки" перепрыгивают "Удочку" старась прыгнуть выше. Играка которого заденет скакалка выбывает из игры. Водящий меняется,когда будет пойманно 2-3 рыбки. |  | Скаклку высоко не поднимать.следить чтобы скакалка касалась пола. Темп движения скакалки средний. Похвалить тех кто ни разу не попался на " Удочку" |
|  | **3. Заключительная часть** | 3-5 мин. |  |
| 1. | Скакалку убираем на место. |  |  |
| 2. | Постороение в одну шеренгу |  |  |
| 3. | выполнение дыхательных упражнений; |  |  |
| 4. | Игра " Суша -море" Все стоят перед линией -это "Суша", звучит команда "море" все должны перешагнуть за линию - это " Море" Учитель произносит команды,пытаясь запутать учеников. Кто ошибается выбывает и садится на скамейку. Побеждает тот кто останется в строю. |  | Подвести итоги игры,похвалить всех кто был внимательным и не разу не ошибся. |
| 5. | Подведение итогов урока. |  | Домашнее задание. Следить за осанкой при выполнении уроков. |