План-конспект

урока по физической культуре во 2Б классе

Тема урока: «Сюжетно-ролевая игра «Служу России»».

Задачи урока: 1. Учить детей преодолевать препятствия.

2. Развивать силу, выносливость, ловкость, сообразительность.

3. Воспитывать у учащихся любовь к своей Родине, стремление стать ее достойным защитником.

Ход урока:

1. Вводная часть:

Вход в зал. Построение в шеренгу. Строевые упражнения. Слово учителя. Ходьба и бег («Змейкой», «противоходом»). Приставные шаги, прыжки на правой – левой ноге.

Ходьба и перестроение в три колонны. Комплекс общеобразовательных упражнений с флажками белого, красного, синего цвета (в виде Российского флага).

Упражнение №1:

И.п. – О.с., руки вниз.

1 – руки вперед

2 – флажки вверх

3 – флажки в стороны

4 – флажки вниз

Упражнение №2:

И.п. – о.с. флажки в стороны

1 – флажки к плечам

2 – флажки в стороны

Упражнение №3:

И.п. – о.с., флажки вниз

1 – правая вверх

2 - левая вверх, правая вниз

Упражнение №4:

И.п. – о.с., флажки вниз

1 – флажки вперед

2 – флажки скрестно

3 - флажки скрестно

4 – и.п.

Упражнение №5:

И.п. – ноги на ширине плеч, флажки вверху

1 – наклон туловища вправо

2 – и.п

3 – наклон туловища влево

4 – и.п.

Упражнение №6:

И.п – ноги на ширине плеч, флажки вниз

1 – приседание, флажки вперед

2 – и.п.

Упражнение №7:

И.п. – о.с., руки вверх

1 – прыжки, ноги врозь

Флажки скрестно

2 – прыжки, ноги вместе

II часть. Основная.

Слово учителя.

Ребята! Российская Армия очень большая. Она состоит из разных войск.

А какие рода войск вы знаете?

*Ответ:* Мотострелковые, танковые, ракетные, десантные, авиация, морской флот.

Учитель. Служба в Российской Армии, стоящей на страже мира, является почетной обязанностью гражданина России. Каждый из вас должен себя готовить к ее выполнению, любить свою Родину и уметь ее защищать. Сегодня на «Военных учениях» вы узнаете, какими качествами должен обладать воин – защитник Отечества и сами проверите насколько эти качества развиты у вас.

Зачитать повестку для зачисления 2Б класса на службу в ряды Российской Армии сроком на один урок. Напомнить детям о правилах безопасности при выполнении всех видов заданий.

Соревнование проводится ввиде эстафеты.

1. «Армейская змейка» ходьба в приседе между кеглями (мальчики).
2. Ползание по скамейке, подтягиванием на животе.
3. Бег по скамейке.
4. Впрыгивание на маты и спрыгивание с них.
5. Лазание по наклонной гимнастической скамейке, на четвереньках, перелезание на гимнастическую стенку.
6. Ползание по пластунски и метание в цель.
7. Санитары (помощь раненому, перебинтовать руку).
8. Строевая песня. (Солдатушки – бравы ребятушки).

III часть. Заключительная.

Присвоение звания (отличник учений), подведение итогов.