Конспект урока физкультуры во 2классе.

Тема урока: Разучивание новых подвижных игр направленных на развитие силы, выносливости, координации.

Цели урока: (образовательные) сообщить необходимый минимум по профилактике нарушения осанки;

( оздоровительные):развивать физические качества: силу, выносливость,

формировать и укреплять здоровье средствами физической нагрузки развивающего характера;

(воспитательные): воспитывать сознательное отношение к совершенствованию своего физического развития;

формировать умение контролировать объем выполняемой физической нагрузки, ориентируясь на частоту пульса.

Ход урока.

№ п/п Содержание урока дозировка

1 Сообщение темы и задач урока. 1 мин

2 Разновидность ходьбы и бега срифмованным текстом.

Все в затылок подравнялись

На носочки приподнялись.

И знакомою тропой

В лес отправились гурьбой. (Ходьба на носках)

Только в лес мы все зашли,

Появились комары.

Руки вверх – хлопок рукой.

Руки вниз – хлопок другой.

По тропинке вновь шагаем.

Вдруг ручей в пути встречаем.

Неужели поворот?

Нет, пройдем речушку вброд.(ходьба с высоким поднимаем колена).

Дальше по лесу шагаем.

И медведя мы встречаем.

Руки за спину кладем,

И вразвалочку идем. (ходьба на внешней стороне стопы)

Ежик по лесу гулял

И листочки собирал. (ходьба в полном приседе)

Много листиков собрал

И довольный побежал. (бег)

Впереди из-за куста

Смотрит хитрая лиса.

Мы лисичку обхитрим

На носочкам побежим. (бег на носочках)

Упражнения на восстановление дыхания 8 мин

3 Комплекс разминки на ковриках

1. Кошечка

2. Змейка

3. Лягушка

4. Тростник на ветру

5. Лодочка

6. Пловец

7. Рыбка

8. Березка

9. Качалка

10. Бабочка

11. Собачка

12. Упражнения на восстановление дыхания 10 мин

4 Комплекс разминки с мячом в парах.

1. Бросок партнеру от груди

2. Бросок партнеру из-за головы

3. Бросок партнеру об пол

4. Бросок партнеру одной рукой с плеча

5. Бросок партнеру снизу двумя руками 8 мин

5 Подвижные игры

Золотые ворота

Описание игры

В игре «Золотые ворота» двое игроков встают друг напротив друга и, взявшись за руки, поднимают руки вверх. Получаются «воротики». Остальные дети встают друг за другом и кладут руки на плечи идущему впереди либо просто берутся за руки. Получившаеся цепочка должна пройти под воротами.

«Воротики» произносят:

Золотые ворота

Пропускают не всегда!

Первый раз прощается,

Второй запрещается,

А на третий раз

Не пропустим вас!

После этих слов «воротики» резко опускают руки, и те дети, которые оказались пойманными, тоже становятся «воротиками». Постепенно количество «ворот» увеличивается, а цепочка уменьшается. Игра заканчивается, когда все дети становятся «воротами».

Правила игры

1. Двое игроков встают друг напротив друга и, взявшись за руки, поднимают руки вверх. Получаются «воротики».

2. Остальные дети встают друг за другом и кладут руки на плечи идущему впереди либо просто берутся за руки. Получившаяся цепочка должна пройти под воротами.

3. Дети, которые оказались пойманными, тоже становятся «воротиками». Постепенно количество «ворот» увеличивается, а цепочка уменьшается.

4. Игра заканчивается, когда все дети становятся «воротами»

Летающий мяч

Описание игры

Игра включает в себя упражнения для развития силы. Переброска мяча производится в положении сидя между учащимися, расположенными в произвольном порядке командами. Побеждает команда, которая реже роняла мяч.

Правила игры

1. Игра включает в себя упражнения для развития силы.

2. Переброска мяча производится в положении сидя между учащимися, расположенными в произвольном порядке командами.

3. Побеждает команда, которая реже роняла мяч.

Шишки, желуди, орехи.

Описание игры

Дети встают тройками и, взявшись за руки, образуют круг. Каждый из тройки имеет название: «шишки», «желуди», «орехи». Ведущий находится за пределами круга. Ведущий произносит слово «орехи» (или «шишки», «желуди»), и все игроки, которые имеют это название, меняются местами, а ведущий старается занять чье-то место. Если это ему удается, то он стает орехом («желудем», «шишкой»), а тот, кто остался без места, стает на место ведущего.

Правила игры

1. Дети встают тройками и, взявшись за руки, образуют круг. Каждый из тройки имеет название: «шишки», «желуди», «орехи». Ведущий находится за пределами круга.

2. Ведущий произносит слово «орехи» (или «шишки», «желуди»), и все игроки, которые имеют это название, меняются местами, а ведущий старается занять чье то место. Если это ему удается, то он стает орехом («желудем», «шишкой»), а тот, кто остался без места, стает на место ведущего.

Путаница

Описание игры

Дети встают вкруг и берутся за руки. Водящий отворачивается, и игроки начинают запутываться, перелезая, как только можно, друг через друга. Затем водящий должен распутать этот клубок, не размыкая круг.

Правила игры

1. Дети встают вкруг и берутся за руки.

2. Водящий отворачивается, и игроки начинают запутываться, перелезая, как только можно, друг через друга.

3. Затем водящий должен распутать этот клубок, не размыкая круг. 15 мин

6 Итог урока 1 мин