**Урок физкультуры во 2 классе.**

**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; пропаганда самостоятельных занятий физической культурой; формировать умение контролировать объем выполняемой физической нагрузки, ориентируясь на частоту пульса.

**Ход урока:**  
1. Сообщение темы и задач урока. 1 мин

* Мы узнаем, как сохранить правильную осанку
* Станем сильнее, выносливее, укрепим здоровье
* Научимся контролировать объем физической нагрузки

2. Учитель предлагает начать урок с «тропы здоровья».

Учитель ведёт детей за собой.

*«Тропа здоровья»*

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*

**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   
 *Упражнения на восстановление дыхания*    
**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

5. Учитель:

Ребята, наша «тропа здоровья» привела нас к основной части нашего урока. Надеюсь, вы хорошо запомнили то, что мы сейчас делали. Если эти упражнения повторять много раз, то вы никогда не будете болеть и вырастите сильными, стройными, красивыми и здоровыми.

Позвоночник и стопа – это основа опорно-двигательного аппарата человека. Позвоночник позволяет нам двигаться легко во всех направлениях и держаться прямо. На стопу мы опираемся при движении всей массой тела. Прямая спина, расправленные плечи, развёрнутая грудь, поднятая голова – это признаки хорошей осанки и, следовательно, красоты, здоровья и хорошего настроения. Итак, что мы должны делать, чтобы иметь правильную осанку? (Дети отвечают)

Нам необходимо запомнить несколько правил:

* стоять и сидеть за рабочим столом нужно как можно ровнее;
* ходить прямо, не сгибая спины и расправив плечи;
* не носить слишком большие тяжести, распределять их на обе руки;
* выполнять утреннюю зарядку;
* заниматься физкультурой и спортом.

**5. Подвижные игры**   
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.

Белый медведь   
Описание игры

Дети разбегаются по залу. Водящий находится в «своей берлоге», а затем начинает ловить игроков, после этого они берутся за руки и ловят остальных ребят. Игра заканчивается, когда на поле остается один ребенок (победитель).

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

**Итоги урока.**

1. Оценки за работу на уроке.
2. Проведение рефлексии. Выявление эмоционального настроя учащихся после урока.

я добился ...  
у меня получилось ...  
хотелось бы ...  
было непросто ...

я попробую ...

1. А теперь я попрошу вас надуть воздушные шарики, чтобы показать с каким настроением вы уйдете с урока:

**Красный – отличное**

**Желтый – хорошее**

**Синий – плохое**

1. Тот, кто с солнышком встаёт,  
   Делает зарядку,  
   Чистит зубы по утрам  
   И играет в прятки, —  
   Тот спортивный человек,  
   И вполне весёлый.  
   Постарайся быть таким  
   В школе или дома.