**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.