**План - конспект урока**

Урок по физической культуре   2 Б класс;

**Тема: Легкая атлетика**

**Цель урока:** Укрепление здоровья, совершенствование двигательных способностей средствами лёгкой атлетики. Владение двигательными умениями и навыками.

**Задачи урока:**

1. Совершенствование двигательных способностей средствами легкой атлетики.
2. Развитие физических качеств: прыгучести, быстроты, ловкости, силы, координации движений.
3. Воспитание трудолюбия, дисциплинированности, коллективизма.

**Методы*:*** фронтальный, поточный, групповой, игровой, соревновательный.

**Инвентарь и оборудование:** свисток, скакалки, обручи, эстафетные палочки, мячи

**Место проведения*:***спортивный зал СОШ №10 город Новочебоксарск

Преподаватель *Томилова Светлана Владимировна*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Часть урока*** | ***Содержание*** | ***Дозировка*** | ***ОМУ (организационно – методические указания)*** |
| **I.** | ***Подготовительная часть.***Построение, сообщение задач урока.Повторение терминологии легкоатлетических видов спорта | 13 минут1 минута3 мин | Обратить внимание на внешний вид учащихся. Напомнить т/б на уроках легкой атлетике.**Термины:** легкая атлетика, виды л\а, развитие качеств. |
|  |  Построение команд в круг.Игра: «Сквозь обруч» | 1 мин2 мин | Ученики делятся на три команды, строятся в три круга.В игре используется 1,2 обруча. Команда, взявшись за руки (не разъединяет их) проходит через обруч. |
|  | Построение команд вдоль лицевой линии.Упражнения на внимание, быстроту и ловкость. | 1 мин3 мин | Выполняют задание по команде учителя. 1.Принимают упор присев, передвигаются в круг принимая положение, лежа по кругу.2.Прыжки на одной ноге до круга, принимая положение упор присев, построить букву Т. 3. Боком добежать до круга, принимают положение упор присев, выстраивают букву П. |
|  | Работа с учебными карточками.Составление слова из отдельных букв.Построение в круг. ОРУ без предметов.И.п. – ноги врозь, руки на пояс.1 – наклон головы вперёд,2 – наклон головы назад,3 – вправо,4 – влево. | 4 мин4 раза | Команды строятся в три круга. В центре круга расположены учебные карточки ( ОРУ, их схемы). Необходимо карточки сложить в той последовательности, в какой будут проводить ОРУ. Затем составить слово из предложенных букв (осанка). Упражнения проводят ученики друг за другом или кто-то один по желанию.Следить за дыханием. |
|  | И.п. – ноги врозь, руки на пояс.1 – поворот головы вправо,2 – и.п.3 – поворот головы влево,4 – и.п. | 4 раза в каждую сторону | Следить за дыханием. |
|  | И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки на пояс.1 – поворот туловища вправо, руки вверх.2 – и.п.3 – поворот туловища влево, руки вверх.4 – и.п. | 4 раза в каждую сторону | Стопы не отрывать, руки прямые, пальцы вместе. |
|  | И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки в стороны.1 – наклон туловища вперёд и поворот налево, коснуться правой рукой левого носка.2 - поворот направо, коснуться левой рукой правого носка. 3 – поворот налево, коснуться правой рукой левого носка.4 – и.п.5 – 8 – тоже, но поворот туловища начинать выполнять вправо. | 4 раза в каждую сторону | Наклон глубокий, ноги в коленях не сгибать. |
|   | И.п. – ноги врозь, руки в замок за спину.1 – подняться на носки, прямые руки назад.2 – и.п. | 6 раз | Руки отвести назад, спина прямая. |
|  | И.п. – о.с., руки на пояс.1 – 3 – пружинистые наклоны вперёд.4 – и.п. | 6 раз | Ноги в коленях прямые, руками коснуться пола. |
|  | И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки на пояс.1 – присесть на правой ноге, руки вперёд.2 – и.п.3 – 4 – тоже на левой. | 4 раза в каждую сторону | Спина прямая, пальцы вместе, руки в локтях не сгибать. |
|  | И.п. – сед ноги врозь, упор руками сзади.1 – поворот туловища влево, упор лёжа.2 – и.п.3 – 4 – тоже вправо.Перестроение группам. | 4 раза в каждую сторону |  Ноги прямые, руки в локтях не сгибать. |
|  | ***Основная часть.***1. Бег по залу:- перестроение по два;- медленный бег;- перестроение по четыре;- медленный бег;- перестроение по три;- медленный бег;- перестроение в пять;- ходьба по залу. | **27 минут** | Бег в свободном движении по залу, т\б.По команде, ученики строятся по два друг за другом, переход на шаг. Руки согнуты в локтях.Подается команда: « Медленным бегом - Марш!»Построение в колонну по четыре, переход на ходьбу.Подается команда: « Медленным бегом- Марш!»Построение в три колонны, переход на шаг.Подается команда: « Медленным бегом - Марш!»Построение в колонну по пять, переход на шаг.Подается команда: « Обычным шагом – Марш!» Восстановление дыхания: «Вдох! Выдох!» |
|  | 2.Эстафеты.б) Бег с эстафетной палочкой;б) бег со скакалкой;в) прыжки через скакалку на полу;г) прыжки через обруч;д) метание м.мяча;е) метание м.мяча из-за головы. |  | По команде ученик бежит с эстафетной палочкой, оббегает фишку, добегает до команды и передает палочку следующему.Ученик по команде бежит, прыгая через скакалку.По свистку учащийся выполняет 3прыжка через скакалку, лежащую на полу, бежит, оббегает фишку и возвращается в команду.По сигналу учителя, ученик бежит, прыгает через обруч, оббегает фишку и передает обруч другому ученику.Капитаны берут по одному мячу. По команде от стартовой линии выполняют метания через натянутые флажки, подбирают мячи и возвращаются в команду. |
|  | ***Заключительная часть.***Подведение итогов эстафет.Упражнения на восстановление.Подведение итогов урока, домашнее задание. | **5 мин**1 мин3 мин1 мин | Чем больше очков у команды, тем ближе к победе.Ученики расходятся по залу и встают свободно, проверяя безопасное положение. И под музыку вместе с учителем выполняют их.Построение в одну шеренгу. Благодарят друг друга за урок, хлопая в ладоши. |