**ПЛАН – КОНСПЕКТ**

**урока по физической культуре во 2 классе.**

**Тема урока:**  Развитие выносливости.

**Цель урока:** создание устойчивой мотивации на освоение подвижных игр на развитие выносливости.

**Задачи урока:**

1.Обучение комплексу упражнений на сохранения правильной осанки.

2. Развитие гибкости, выносливости посредством подвижных игр и эстафет.

3. Воспитание дисциплинированности, чувства товарищества, взаимовыручки.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Дата проведения:**

**Инвентарь:** мешочки, гимнастические скамейки, карточки с картинками, листки с примерами, шариковые ручки, свисток.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание учебного материала** | **Дози –**  **ровка** | **ОМУ** |
| Подготови-тельная часть  10-11 мин | **Построение в шеренгу.**  **Строевые упражнения.**  **Повороты на месте**  Напра-во!  Нале-во!  Кру-гом!  **Комплекс на сохранение правильной осанки.**  Ходьба с мешочком на голове:  - на носках  - на пятках  - на внешней стороне стопы  - на внутренней стороне стопы  - носки стопы направлены во внутрь  - носки стопы направлены наружу  - перекатом с пятки на носок  Ходьба  **Комплекс ОРУ с мешочком.**  И.п.- основная стойка, мешочек на голове.  1-поворот головы вправо, руки к плечам  2 – вернуться в исходное положение.  3 – поворот головы влево, руки к плечам.  4 - вернуться в исходное положение.  И.п.- основная стойка, мешочек на голове.  1-голова вперед,  руки назад.  2 – вернуться в исходное положение.  3 – втянуть голову в плечи, руки на пояс.  4 – вернуться в исходное положение.  И.п.- стойка ноги врозь, мешочек в правой руке.  1-наклон вперед, прогнуться, смотреть прямо, мешочек положить на спину.  2-3 – пружинистые наклоны, руки в стороны.  4 – взять мешочек левой рукой, выпрямиться.  5- наклон вперед, прогнуться, смотреть прямо, мешочек положить на спину.  6-7 - пружинистые наклоны, руки в стороны.  8 - взять мешочек правой рукой, выпрямиться.  **Комплекс ОРУ на месте для развития гибкости:**  И.п.- руки на поясе, ноги слегка расставлены.  1- Наклон туловища вправо.  2- И.п.  3- Тоже влево.  4-И.п.  И. п.— стойка ноги врозь, наклон вперед, руки в стороны.  1-8- «мельница».  И. п.— стойка ноги вместе, руки на поясе.  1-4-Выпад правой вперед.  5-8- Тоже левой.  Бег (специальные беговые упражнения):  - два приставных шага правым боком, два- левым.  - с выбрасыванием прямых ног вперед.  - с высоким подниманием бедра. | 1 мин  1 мин  15-20м  15-20м  15-20м  15-20м  10-15м  10-15м  10-15м  20м  4\*4  4\*4  4\*8  4\*4  2\*8  2\*8  20м  20м  20м | Обратить внимание на наличие и опрятность спортивной формы, осанку в строю. Сообщение задач урока.  Руки на пояс, ноги прямые, плечи опущены, подбородок приподнят.  Руки за спиной в замок,  туловище держать прямо.  Руки на пояс, ноги в коленях не сгибать.  Под ноги не смотреть, стопу поставить на ребро внутренней части.  Руки на пояс.  Руки на пояс, спина прямая.  Плечи опущены, руки на пояс.  Руки в стороны, вверх, в сторону, опустили.  Выполнять под счет.  Выполнять под счет. Темп средний. Спина прямая.  Выполнять под счет.  Вытянуть шею как гуси. Руки тянуть назад как можно дальше.  Выполнять под счет. Ноги не сгибать, Голова прямо, спина хорошо прогнута.  Выполнять под счет.  Спина прямая, подбородок приподнят.  Ноги прямые, не сгибать. Пятки от пола не отрывать, прямые руки.  Выполнять под счет.  Держим равновесие, спина прямая выпад глубокий.  Спина прямая, руки на поясе.  Ноги прямые, с мах амплитудой.  Колени выше, спина прямая. |
| Основная часть  26-30 мин | **Перестроение в колонну по два.**  **Математическая эстафета.**  **Эстафета «Режим дня».**  **Игра «Белые медведи».**  Подготовка. Площадка представляет собой море. В стороне очерчивается небольшое место - льдина. На ней стоит водящий - "белый медведь". Остальные "медвежата" произвольно размещаются по всей площадке.  Учитель выбирает любого ученика, и он становится «Медведем». "Медведь" рычит: "Выхожу на ловлю!" - и устремляется ловить "медвежат". Сначала он ловит одного "медвежонка" (отводит на льдину), затем другого. После этого два пойманных "медвежонка" берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. "Медведь" отходит на льдину. Настигнув кого-нибудь, два "медвежонка" соединяют свободные руки так, чтобы пойманный очутился между руками, и кричат: "Медведь, на помощь!" "Медведь" подбегает, осаливает пойманного и отводит на льдину. Следующие двое пойманных также берутся за руки и ловят "медвежат". Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все "медвежата". Последний пойманный становится "белым медведем". Побеждает последний пойманный игрок. | 1мин  8-9  мин  7-8 мин  10- 12 мин | В колонну по два МАРШ!»  По сигналу учителя первые игроки бегут до скамеек. Проползая по скамейке на животе, ученики добегают до матов на которых лежат листок с заданиями и ручка, решают пример, записывают ответ в листок и бегом возвращаются в команду, передают эстафету и становятся в конец колонны. Выигрывает команда, которая выполнит задание правильно и быстрее всех.  Напротив, каждой команды находятся карточки с картинками, на которых изображена деятельность ученика в течении дня. По сигналу учителя участники команд вместе бегут до карточек. Каждый участник команды берет одну из карточек, команда возвращается на линию старта, и ее задача построиться в колонну так, чтобы порядок режима дня был последователен. Выигрывает команда, которая выполнит задание правильно и быстрее всех.  Правила игры: 1. "Медвежонок" не может выскальзывать из-под рук окружившей его пары, пока не осалил "медведь". 2. При ловле запрещается хватать играющих за одежду, а убегающим выбегать за границы площадки. |
| Заключи-тельная часть  3 - 4 мин | **Построение в одну колону.**  **Игра на внимание.**  **Подведение итогов.**  **Организованный выход из зала.** | 1мин  1-2мин  1 мин | Дети становятся в одну колону.  Закрывают глаза и слушают только голос учителя. Учитель командует «влево», и тогда ученики делают приставной шаг влево, или «вправо» - приставной шаг вправо. В конце игры ребята открывают глаза и смотрят кто - где оказался. Выявляются самые внимательные ученики.  Подвести итог урока, поблагодарить ребят, выделить команду победителя в эстафетах и объявить об окончании урока. |