**План-конспект урока по физкультуре для 2 класса.**

Дата:

Тема: «Подвижные игры, как метод развития физических и умственных способностей у учащихся младшего звена.»

Учебные цели: Развитие умственных способностей.

 Совершенствование физических качеств.

Задачи: Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости, координации движений.

- Привитие любви к спорту и самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

- Развитие чувства товарищества, коллективизма, взаимопомощи.

Методы обучения: показ, объяснение.

Методы проведения: поточный, групповой, индивидуальный.

Место проведения: спортивная площадка. Время проведения: 40 минут

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть****урока** | **Содержание учебного материала** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| Вводнаячасть 10 мин. | Построение, сообщение задач урока, повороты на месте, | 2 мин. | Проверка готовности к уроку |
| Разминка в движении. | 5 мин. | Дистанция вытянутые руки |
| Упражнения в ходьбе.1. -На носках руки вверх.
2. -На пятках руки за головой.
3. -На внешней стороне стопы.
4. -В полу приседе руки перед собой.
5. -В полном приседе руки за головой.
 |  |  Руки прямые, спина прямая,  |
| Упражнения в беге.1. -С высоким подниманием бедра.
2. -С захлёстыванием голени.
3. -Приставными шагами (правым и левым боком)
4. -С изменением направления (по свистку коснуться пола, и выполнять бег в обратную сторону).
5. Переход на ходьбу:
 |  |  Колено выше Захлест чаще Спина прямая |
| 1. -Упражнение на восстановление дыхания.

Построение в одну шеренгуПерестроение в три шеренги по расчету  | 1 мин.1 мин. | Руки вверх-вдох, вниз-выдох На 1,2,3 расчитайсь! |
| Комплекс ОРУ .1. Упражнение на подтягиваниеИ.П.-основная стойка 1-руки вверх, пр. нога назад на носок 2-и.п. 3-руки вверх, лев. Нога назад на носок | 6 мин. 3-4 раза |  Руки прямые, тянуться вверх |
| 2.Упражнения на мышцы шеиИ.П.-основная стойка, руки на поясе 1-4 круговые вращения головой вправо 5-8 круговые вращения головой влево | 4-6 раз | Под счет |
| 3.Упражнения для мышц рукИ.П.-о.с., руки в замок перед грудью 1-выпремить руки вперед 2-поднять руки вверх 3-опустить руки вперед 4-и.п. | 4-6 раз | Спина прямая, руки прямые  |
| 4. Упражнения на верхний плечевой поясИ.П.-о.с.. пр. рука веху 1-2-рывок руками 3-4- тоже самое со сменой положения рук | 4-6 раз | Руки прямые, рывок резче, спина прямая |
| 5. Упражнение для мышц туловищаИ.П.-стойка ноги врозь, руки на поясе 1-наклон туловища вправо, лев. рука вверх 2-наклон с поворотом к пятке, руки к полу 3-наклон вперед, руки касаются пола 4-и.п. 5-8-тоже самое в другую сторону | 4-6 раз | Наклон точно в сторону, ноги в коленях не сгибать, спина прямая |
| 6.Упражнения на мышцы ногИ.П.-выпод правой ногой вперед, руки в упоре на колене 1-3-пружинистые приседания 4-прыжком смена положения ног 5-8-тоже с другой ногой. | 4-6 раз | Выпад глубще, приседаем ниже. |
| 7.ПрыжкиХодьба на местеПерестроение в одну шеренгу (на свои места шагом марш!) | 4-6 раз1 мин. | Под счет |
| Основная часть 25 мин. | Игра «К своим флажкам».Правила игры: Играющие делятся на 3-4 группы. Одному игроку из каждой группы учитель выдаёт разноцветный флажок. Взявшись за руки, дети образуют круг, в центре которого – игрок с флажком. По команде «Разойдись!» все кроме игроков с флажками, разбегаются по площадке. По команде «Стой!» учащиеся приседают и закрывают глаза руками. По указанию учителя игроки с флажками переходят на другие места. По команде «К своим флажкам!» играющие открывают глаза и бегу к своим флажкам. Побеждает команда собравшаяся в свой круг быстрее. Играют 2-3мин., затем смена водящих. ( игра повторяется 3-4 раз). | 6 мин. | Не толкаться. По окончанию игры строиться в круг. |
|  Игра «Дружная семья».Правила игры. Учащиеся разбегаются по площадке со свистком водящего они останавливаются и внимательно слушаю какое число он назовёт. Водящий – «Семья состоит из трёх и т. д. человек!». Ребята должны быстро разбиться группами по заданному количеству.. Игра повторяется 2-3 раза, затем смена водящих. | 5 мин. | . |
|  | Построение в шеренгу, затем перестроение в движение в две колонны, образуя по ходу движения два круга.-Задание с обручем (сначала 1 обруч, затем 2 обруча)-Передача мяча в колоннах: -над головой,-под ногами,-чередую то справа, то слева.-Разойтись по площадке, легким бегом, по команде построиться в колонну: -по два, -по три, -по четыре, -по пять. | 8мин. | Налево в колонну по два марш! Построение в два круга. Если мяч упал, поднять и продолжить задание. Построение в колонны по команде учителя. |
| Заключительная часть 5 мин. | Упражнения на восстановление организма после нагрузки под спокойную музыку:Встать свободно-Потянуться, руки вверх, вдох, опустить руки выдох.-Сесть на пятки, потянуть правую руку, затем левую.-Наклон вперед потянуться.-Из упора лежа выполнить «угол» | 2 мин. | Выполнять спокойно, плавно, не торопясь. |
| Построение в одну шеренгу. |  | «Класс в одну шеренгу становись!» |
| Игра на внимание «Пол, нос, потолок!». |  |  |
| Подведение итогов урока. | 3 мин. |  |
| Оценивание |  | Сказать оценки за урок |
| Домашнее задание. |  | Дома выполнять силовые упражнения (отжимание) |