**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** |
| Вводная  часть 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 шеренгу  Перестроение в три шеренги по расчету | 1 мин.  1 мин. | Руки вверх-вдох, вниз-выдох На 1,2,3 расчитайсь! |
| Комплекс ОРУ .  1. Упражнение на подтягивание  И.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 шеи  И.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 рук  И.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 пояс  И.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 туловища  И.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 ног  И.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.Прыжки  Ходьба на месте  Перестроение в одну шеренгу (на свои места шагом марш!) | 4-6 раз  1 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) |