Государственное учреждение образования

«Любчанская средняя школа»

План-конспект урока

по физической культуре и здоровью

для 2 класса

Подготовила:

Ковцевич Татьяна Ростиславовна,

учитель физической

культуры и здоровья,

первая категория

**План - конспект  урока**

**Тема: Легкая атлетика 2 класс.**

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

**Тип:** развивающий

**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.

Преподаватель Кавцевич Т.Р.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | ***Содержание*** | ***Дозир.*** | ***ОМУ*** |
| **I.** | ***Подготовительная часть.***  Построение, сообщение задач урока.  Повторение терминологии легкоатлетических видов спорта | 13мин.  1 мин.  3 мин. | Обратить внимание на внешний вид учащихся. Напомнить  ТБ на уроках легкой атлетике. |
|  | Построение команд в круг.  Игра: «Сквозь обруч» | 1 мин.  2 мин. | Ученики делятся на три команды, строятся в три круга.  В игре используется 1,2 обруча. Команда, взявшись за руки  проходит через обруч. |
|  | Построение команд вдоль лицевой линии.  Упражнения на внимание, быстроту и ловкость. | 1 мин  3 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 мин  3-4 р. | 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. | 3-4 раза | 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. | 3-4 р | 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. | 4-6 раз | 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. | 4-6 раз | Руки отвести назад, спина прямая. |
|  | И.п. – о.с., руки на пояс.  1 – 3 – пружинистые наклоны вперёд. 4 – и.п. | 4-6 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. | 4-6 раз | 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. | 4-6 раз | 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 мин.** | Бег в свободном движении по залу, т\б.  По команде, ученики строятся по два друг за другом.  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. | **5 мин**  1 мин  3 мин  1 мин | Чем больше очков у команды, тем ближе к победе.  Ученики расходятся по залу и встают свободно, проверяя  безопасное положение. И под счёт вместе с учителем  выполняют упражнения.  Построение в одну шеренгу. Благодарят друг друга за урок,  хлопая в ладоши. |