

План-конспект урока физической культуры для 2 класса

Тема «Подвижные игры»

Название предмета	Физическая культура
Тема	Подвижные игры
Класс	2
Тип урока	комбинированный.
Технология	Личностно - ориентированная
Цель урока	создание устойчивой мотивации на освоение подвижных игр
Планируемые результаты	- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
Универсальные компетенции:	- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
Личностные результаты (формирование следующих умений и качеств)	- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
Метапредметные (формирование следующих универсальных учебных действий (УУД)	- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
	- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
	регулятивные:
	- самостоятельно в любой игровой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения;
	- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность, рассудительность;
	- технически правильно выполнять двигательные действия в игровой и соревновательной деятельности;
	познавательные:
	- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
	- находить выход из критического положения;
	коммуникативные:
	- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий;
	- анализировать и находить ошибки,

эффективно их исправлять;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- оказывать товарищескую поддержку;

- добиваться достижения общей цели.

Место проведения

Спортивный зал

Время урока

45 минут

Инвентарь

- 6 мячей;
- 5 обручей,
- 3 кегли;
- 3 палочки эстафетные
- 3 гимнастические палки

№ п/п	Содержание урока	Время	Организационно-методические указания
1.	Подготовительная часть Построение. Приветствие. Сообщение темы и задач урока.	14 МИН. 3 мин	Обратить внимание на осанку. «В одну шеренгу становись!» «Равняйся!» «Смирно!» «Здравствуйте ребята!» Урок у нас будет не совсем обычный. Как вы считаете, какова сегодня тема урока? Догадайтесь по следующим словам: У медведя во бору грибы ягоды беру, А медведь не спит и на насглядит... (подвижные игры) Верно. Сегодня у нас урок – игра.
2.	Инструктаж по технике безопасности.	1 мин	Не забывайте о технике безопасности во время игр. Не толкайтесь, соблюдайте дистанцию, содержите в порядке спортивную обувь.
3.	Строевая подготовка: повороты налево, направо, кругом. Расчёт на 1 – 2, перестроение, ходьба на месте.	1 мин	Внимательно слушайте задания. Чётко выполняйте команды. «Напра-во!» «Нале-во!» «Нале-во!» «Кру-гом!». «На месте шагом марш!
4.	Упражнения в ходьбе. – на пятках, руки в стороны. на носках, руки вверх. – чередуя носок – пятка по два раза – на внешней стороне стопы, руки на пояс – на внутренней стороне стопы, руки на пояс. – полуприсед	2 мин	В обход по залу марш!» «Мы сейчас по залу ходим Руки вверх, за голову заводим, Руки за спину кладем И на пятках идем.» «Мы в затылок подравнялись, На носочки приподнялись, На носочках мы идём, Гордо голову несём.» «Без задания!» «А теперь медведи мы. Как мы ходим? Посмотри! (Имитируем ходьбу медведя) Вместе коленочки соединили, Руки на пояс положили. Спинка прямая, ножки согнули В полуприседе глубоко вздохнули.
5.	Упражнения в беге. • Медленный бег. • Поворот на 180 гр., бег в другую сторону • На счёт «Раз» достать рукой до	3 мин.	«Чаще шаг!» «Бегом марш!» Спина прямая, не сутулится, расправить плечи. Соблюдать дистанцию.

	<p>пола</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег по диагонали <ul style="list-style-type: none"> – с высоким подниманием бедра. – с захлестом голени назад. – бег с прямыми ногами вперед. – бег приставными шагами, левым, правым. • «Змейка» (за учителем), • Восстанавливаем дыхание. <p>Учитель выводит на прямую для расчёта на 1-3</p> <p>Перестроение в три шеренги</p>		<p>Каждое задание выполнять с максимальной частотой. Руки на колени.</p> <p>Представьте, что на вашу рукавичку опустилась снежинка и нужно её сдуть. Глубокий вдох – выдох. «Шагом марш!»</p>
6.	<p>Общеразвивающие упражнения в игре: Космонавты»</p> <p>И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.</p> <p>1–4 – вращение головы в левую сторону; 5–8 – то же в правую сторону.</p> <p>И.п. – стойка ноги врозь, руки к плечам.</p> <p>1–4 – круговые вращения в плечевом суставе вперед;</p>	7 мин.	<p>Стоят в три команды. Лежат 5 обручей. Это ракеты. В каждую ракету может поместиться только 4 человека. Остальные – не летят. «Ждут нас быстрые ракеты для прогулок на планеты. На какую захотим, на такую полетим. Но в игре один секрет... (после след. слов все бегут в ракеты) Опоздавшим места нет!»</p> <p>Движения чётко повторяем, внимательно смотреть не забываем.</p> <p>Движения плавные, спина прямая, смотреть вперед, локти выше.</p>
	<p>5–8 – то же назад.</p> <p>И.п. – стойка ноги врозь, руки вдоль тела</p> <p>1–4 – подъём правого плеча 5–8 – то же левым. 1–4 – оба плеча вверх 5 – 8 – с акцентом вверху</p> <p>И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову.</p> <p>1–2 – поворот туловища налево; 3–4 – то же направо.</p> <p>И.п. – то же.</p> <p>1 – наклон туловища вперед, пальцами рук коснуться пола; 2 – коснуться пола кулаками; 3 – коснуться пола ладонями; 4 – и.п.</p> <p>И.п. – руки на пояс.</p>		<p>Спина прямая, смотреть вперед, повороты энергичные.</p> <p>Наклоны глубже, ноги выпрямлены, делать под счет.</p> <p>Делать под счет, сохранять равновесие.</p> <p>Прыжки энергичные</p>

	<p>1 – полуприсед, руки в стороны; 2 – и.п.; 3 – присед; 4 – и.п.</p> <p>И.п. – Выпад левой ногой вперед, руки на пояс. Прыжки со сменой ног</p> <p>Прыжки вперёд – назад, вправо – влево.</p>		
7.	<p>Основная часть</p> <p>Игры, направленные на формирование чувства дружбы, взаимопомощи, взаимовыручки, коллективизма</p> <p>1) Эстафетный бег с палочкой (разминка)</p>	28 МИН.	<p>Команды на игру формируются при построении на разминку Перед началом состязаний участникам напоминаем <u>инструктаж по технике безопасности при выполнении заданий.</u></p> <p>Игрок бежит до конца зала, огибает кеглю, затем нужно добежать до команды, передать эстафетную палочку следующему.</p>
	<p>2) Эстафета на основе народной игры. Вспомним, как в старину прыгали через костёр во время праздников – гуляний.</p>		<p>Игрок бежит до середины зала, там лежит обруч – «костёр» и гимнастическая палка – «лошадка», перепрыгнуть через обруч взять палку, оседлать, доскакать до кегли, обогнать её, доскакать опять до обруча, положить палку, перепрыгнуть через обруч, добежать до команды, передать эстафету следующему.</p>
	<p>3) «По туннелю»</p>		<p>Расстояние до ориентира 15 м. 10 играющих располагаются друг от друга на расстоянии 1,5 м. После свистка все играющие принимают положение – упор полулежа, а первый играющий посыпает мяч по туннелю, образованному играющими; десятый, поймав мяч, бежит, перепрыгивая через каждого лежащего, и катит мяч девятому, а сам ложится в положение упор лежа.</p> <p>Выигрывает та команда, которая быстрее выполнит задание.</p>
	<p>4) «Передал – бегом назад»</p>		<p>Игроки строятся в 3 колонны, капитан, встаёт лицом к команде на расстоянии 5 м. По сигналу капитан бросает мяч в руки своему первому игроку, тот отдаёт мяч обратно и бежит в конец колонны. Капитан бросает мяч следующему игроку и т.д. У кого из капитанов окажется мяч в</p>

			руках от последнего игрока быстрее – та команда и побеждает.
	5) «Переноска груза»		Игроки строятся в 3 колонны, первые номера команд должны перенести 2 мяча одновременно, из строя, до разворотной стойки, огибают ее и возвращаются обратно, где передают мячи следующим участникам. Побеждает та команда, которая первая выполнит задание
	7) Заключительная игра на внимание «3, 13, 33»	1 мин.	Игроки должны на команду «3» поставить руки на пояс, «13» – руки к плечам, «33» – руки вверх. Если игрок выполняет движение не правильно, то он делает шаг вперёд. Таким образом, вперёд выйдут самые невнимательные игроки.
8.	Заключительная часть. Игра «Разойдись – соберись»	3 мин.	«Разойдись! В одну шеренгу становись!» Разбежались по залу. По команде построились под рукой учителя под счёт (в разных уголках зала) в шеренгу по 1.
9.	Упражнения для восстановления дыхания.		Руки выпрямили вдоль туловища, глаза закрыли, голову отклонили вправо. Расслабили ноги, пальцы. Представили летний день. Солнышко нас греет. Птички поют. Дышим свободно и ровно, не задерживаем вдох.»
10.	Подведение итогов. Рефлексия		Медленно открываем глазки и попадаем на футбольное поле. Перед вами футбольное поле.(на фанере) Вы – игроки. Сейчас вы должны подвести итог нашего урока, оценить свою работу, понравился вам урок или вы считаете по-другому. Нужно взять мяч и забить – (приклейте) гол в ворота. Если вам урок понравился, у вас положительные эмоции, то забиваете мяч в синие ворота. Если у вас плохое настроение после урока, отрицательные эмоции после него, урок не понравился – забиваете гол в красные ворота. Итог: где меньше мячей, то настроение победило. Если меньше голов в красных воротах, то урок понравился, победило хорошее настроение и наоборот. Итак, со счётом ... – ...

			победило ... настроение
11.	Домашнее задание:		Групповое д/з: – придумать свою подвижную игру, разучить в своей группе, творчески оформить, показать, разучить с другими на след. уроке. Выбрать необходимые упражнения и составить свою утреннюю зарядку
12.	Организованный уход из зала.		Молодцы. «Урок закончен. Спасибо всем за работу.»