***План-конспект урока физической культуры***

***2 класс***

 **Учитель:** Коваленко О.В.

|  |  |
| --- | --- |
| **Название предмета** | Физическая культура |
| **Тема****Дата:02.04.2021г.** | Развитие физических способностей с помощью эстафет и подвижных игр.  |
| **Класс** | 2 Б |
| **Тип урока** | обучающий. |
| **Технология** | Личностно - ориентированная |
| **Цель урока** | создание устойчивой мотивации на освоение эстафет и подвижных игр. |
| **Планируемые результаты*****Универсальные компетенции:******Личностные результаты****(формирование следующих умений и качеств)****Метапредметные****(формирование следующих универсальных учебных действий (УУД)* | -умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;-умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;- 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 СОШ № 7 |
| **Время урока** | 40 минут |
| **Инвентарь** | * мячи;
* обручи,
* фишки
* палочки эстафетные
* Скакалки
* свисток
 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Содержание урока** | **Время** | **Организационно-методические указания** |
| 1. | **Подготовительная часть**Построение. Приветствие. Сообщение темы и задач урока. | **10 мин.** | Обратить внимание на осанку.«В  одну шеренгу становись!»«Равняйсь!» «Смирно!»«Здравствуйте ребята!» Тема нашего урока сегодня «Развитие физических способностей с помощью эстафет и подвижных игр.» **Проползти, подпрыгнуть, бросить,****Обойти, залезть, подбросить!****Кто из нас не знает это!****Значит будет эстафета!** Сегодня у нас урок – соревнование. |
| 2. | Инструктаж по технике безопасности. |  | 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. |  | 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– полуприсед |  | В обход по залу марш!»**«Мы сейчас по залу ходимРуки вверх, за голову заводим,Руки за спину кладем И на пяточках  идем.»****«Мы в затылокподравнялись,На носочки приподнялись,На носочках мы идём,Гордо голову несём.»**«Без задания!» **Спинка прямая, ножки согнулиВ полуприседе глубоко вздохнули.** |
| 5. | **Упражнения в беге.*** Медленный бег.
* На счёт «Раз» достать рукой до пола

– с высоким подниманием бедра.– с захлестом голени назад.– бег с прямыми ногами вперед.– бег приставными шагами, левым, правым.* «Змейка» (за учителем),
* Восстанавливаем дыхание.

Учитель выводит на прямую для расчёта на 1-3Перестроение в три шеренги |  | «Чаще шаг!» «Бегом марш!»Спина прямая, не сутулится, расправить плечи. Соблюдать дистанцию.Каждое задание выполнять с максимальной частотой.Представьте, что на вашу рукавичку опустилась снежинка и нужно её сдуть. Глубокий вдох – выдох.«Шагом марш!» |
| 6. | Общеразвивающие  упражнения И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1–4 – вращение головы в левую сторону;5–8 – то же в правую сторону.И.п. – стойка ноги врозь, руки к плечам. 1–4 – круговые вращения в плечевом     суставе вперед; |  | **Движенья  чётко повторяем, внимательно смотреть не забываем.** Движения плавные, спина прямая, смотреть вперед, локти выше. |
|  |  5–8 – то же назад.И.п. – стойка ноги врозь, руки вдоль тела1–4 – подъём правого плеча5–8 – то же левым.1-4 – оба плеча вверх5 – 8 – с акцентом вверхуИ.п. – стойка ноги врозь, руки за голову.1–2 – поворот туловища налево;3–4 – то же направо.И.п. – то же. 1– наклон туловища вперед, пальцами рук коснуться пола;2– коснуться пола кулаками;3 – коснуться пола ладонями;4 – и.п.И.п. – руки на пояс. 1 – полуприсед, руки в стороны;2 – и.п.;3 – присед;4 – и.п.И.п. – Выпад левой ногой вперед, руки на пояс. Прыжки со сменой ногПрыжки «звезда» |  | Спина прямая, смотреть вперед, повороты энергичные.  Наклоны глубже, ноги выпрямлены, делать под счет.  Делать под счет, сохранять равновесие.  Прыжки энергичные |
| 7. | **Основная часть**Игры, направленные на формирование чувства дружбы, взаимопомощи, взаимовыручки, коллективизма1) Эстафетный бег с палочкой (разминка) | **25 мин.** | Команды на игру формируются при построении  на разминкуПеред началом состязаний участникам напоминаем инструктаж по технике безопасности при выполнении заданий. **Самый быстрый зверь - гепард. Он становится на старт, По саванне мчится ловко, - Неплохая тренировка!**Игрок бежит до конца зала, огибает кеглю, затем нужно добежать до команды, передать эстафетную палочку следующему. |
|  | 2)  Эстафета «Перепрыгни кочку» |  | **Бегает быстро  И прыгает ловко, Всё потому, что  Ест он морковку!**Игрок бежит до середины зала, там лежит обруч –  «кочка» перепрыгнуть через обруч взять скакалку, добежать до фишки, выполнить 10 прыжков через скакалку, обогнуть её, добежать опять до обруча, положить скакалку, перепрыгнуть через обруч, добежать до команды, передать эстафету следующему. |
|  | 3)  «Колобок» |  | **Уморился колобок -Тяжело бежать без ног.**Прокатить мяч руками до фишки и обратно. Выигрывает та команда, которая быстрее выполнит задание. |
|  | 4) «Переноска груза» |  | **Я большой, мохнатый, бурый! Начихать мне на фигуру – Мясо, ягоды и мед Есть готов я круглый год!**Игроки строятся в 3 колонны, первые номера команд должны перенести 2 мяча  одновременно, из строя, до разворотной фишки, огибают ее и возвращаются обратно, где передают мячи следующим участникам. Побеждает та команда, которая первая выполнит задание |
|  | 5) «Соберем орешки»  |  | **Я люблю орешки****А наряд мой прост****Меховая шубка****И пушистый хвост!**Игроки строятся в 3 колонны, первые номера команд должны собрать 3 теннисных мяча, стоящих на фишках, обогнуть финишную фишку  и разложить мячи на место. Побеждает та команда, которая первая выполнит задание |
|  | 7) Заключительная игра на внимание «Кустик, дерево, трава» | 1 мин. | Игроки должны на команду «кустик» поставить руки на пояс, «трава» – руки вниз, «дерево» – руки вверх. Если игрок выполняет движение не правильно, то он делает шаг в сторону.  |
| 8. | З**аключительная часть.**Игра «Разойдись – соберись» | **3 мин.** | «Разойдись! В одну шеренгу становись!»Разбежались по залу. По команде построились под рукой учителя под счёт в шеренгу по 1. |
| 9. | Упражнения для восстановление 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. Сейчас вы должны подвести итог нашего урока, оценить свою работу, понравился вам урок или вы считаете по-другому. Нужно выбрать какой смайлик вам сейчас нравится. Если вам урок понравился, у вас положительные эмоции, то это доводьный. Если у вас плохое настроение после урока, отрицательные эмоции после него, урок не понравился – то он грустный.  |
| 11. | **Домашнее задание:** |  | д/з: –составить свою утреннюю зарядку |
| 12. | Организованный уход из зала. |  | Молодцы. Сегодня все получают «5»«Урок закончен. Спасибо всем за работу.» |