***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 ходим Руки вверх, за голову заводим, Руки за спину кладем  И на пяточках  идем.»**  **«Мы в затылок подравнялись, На носочки приподнялись, На носочках мы идём, Гордо голову несём.»**  «Без задания!»  **Спинка прямая, ножки согнули В 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 1-3  Перестроение 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 тела  1–4 – подъём правого плеча 5–8 – то же левым. 1-4 – оба плеча вверх 5 – 8 – с акцентом вверху  И.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 ног  Прыжки «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, коллективизма  1) Эстафетный бег с палочкой (разминка) | **25 мин.** | Команды на игру формируются при построении  на разминку Перед 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.» |