**План – конспект урока по подвижным играм для**

**2 класса.**

**Цели и задачи:**

1. Совершенствовать различные виды ходьбы, бега и прыжков.
2. Развивать скорость, прыгучесь, координацию движений и выносливость.
3. Воспитывать у учащихся чувство взаимопомощи, выручки, дружбы и чувство командной сплоченности.

**Инвентарь: с**енкудомер, свисток, гимнастические палки, мячи.

**Место проведения:** школьный спортзал.

**Время проведения:** 45 минут.

**Ответственный**: учитель физкультуры.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание урока | Дозировка | ОМУ |
| **1**  **Подго-**  **тови-**  **тельная**  **часть.**  **10 – 12**  **минут.** | **1.** Построение, расчет по порядку, сдача рапорта.  **2.** Ходьба в равномерном темпе в колонне по одному с заданием:  а) И.П. – руки на пояс  на счет 1 – 3 ходьба.  на счет 4 – прыжок вверх.  **3. Бег** в равномерном темпе.  **4.**Ходьба с упражнениями на восстановление дыхания:  по команде учителя, дети представляют, что идут по зеленому лугу. Иммитируя сбор цветов на счет  1 – присесть, правую руку в сторону.  2 – присесть, левую руку в сторону.  3 – левую руку поднять, представить, что нюхаем цветок – ромашку, выполнить глубокий вдох.  4 – правую руку поднять, представить, что дуем на цветок одуванчик, сделать глубокий выдох.  **5.** Перестроение дроблением в коллону по три для разминки **.**  **6.** Речедвигательные упражнения на месте ( разминка):  а) Стоюровно – руки вниз,  Вдох - тянусь я к солнцу ввысь.  Выдох – руки опускаю.  Упражненье повторяю  Раз, два, три, четыре –  Поднимаю руки шире.  б) Бегаю я далеко,  Бегаю я близко,  Прыгаю я высоко,  Приседаю низко.  в)Наклоняюсь я вперед,  А потом наоборот.  Наклоняюсь я назад  Восемь, десять раз подряд.  г) Вправо наклонусь я –  Очень удивлюсь я.  Влево наклонусья –  Тоже удивлюсь я.  д) Ноги я сгибаю –  Значит, приседаю.  Ноги разгибаю,  Силу развиваю.  ж) Ножкой делаю мах вправо –  Хлопаю в ладошки, браво!  Ножкой делаю мах влево –  Гибким станет мое тело.  е) Руки я сгибаю –  Мышцы напрягаю.  Руки разгибаю –  Мышцы укрепляюю  з) Бегаю я далеко,  Бегаю я близко.  Прыгаю я высоко,  Приседаю, низко.  и) Стою ровно, руки вниз,  Вдох – тянусь я к солнцу ввысь.  Выдох – руки опускаю  Мышцы тела расслабляю.  **6.** Построение класса в одну шеренгу, рассчет на первый – третий. | 10 – 12 минут  Подтягивание  4 – 6 раз.  Беговые шаги назад, вперед на месте, прыжок вверх, присед. 4 раза.  Наклоны вперед, назад.  4 раза.  Наклоны в стороны, плечи поднять вверх.  3 раза.  Приседания  8 – 10 раз.  Махи ногами в стороны.  4 раза.  Сгибание и разгибание рук.  8 раз.  То же, что упраж. а)  То же, что упраж. б) | Внешний вид  учащихся  Правильное дыхание во время бега.  Спина прямая, вдох и выдох делать как можно грубже.  Подтян. как  можно выше.  Колено поднимать высоко.  Наклоны выполнять глубже.  Ноги не сгибать.  Спина прямая.  Спина прямая, держать равновесие.  Колени поднимать высоко,спина прямая.  Точность выполнения команд. |
| **2**  **Основ –**  **ная**  **часть.**  **30**  **минут.** | **Игра: « Третий лишний».**  Игроки образуют двойноц круг. Растояние между парами 1 метр. Выбирают двух водящих: один убегает, другой догоняет. Убегающий встает впереди одной из пар, сзади стоящий игрок, который оказался третим и есть лишний убегает от второго водящего.  **Игра: « Воробьи, Вороны».**  Игроки делятся на две команды. Первая команда – воробьи, вторая команда – вороны. Команды становятся в одну линию на середине площадке спиной к друг другу.Если учитель называет слово вороны, значит воробьи бегут к себе в домик, а вороны ловят их. Воробьи которых поймали вороны переходять на сторону соперника.  **Игра: « Кошки, мышки».**  Игроки становятся вкруг, взявшись за руки. Выберается два водящих кошка и мышка. По команде учителя мышка начинает убегать, а кошка ее догоняет. Игроки помогают мышке убежать от кошки опуская руки и приседая на коленки. | 10 минут.  10 минут.  10 минут. | Соблюдение техники безопасности во время игры. |
| **3**  **Заклю-**  **читель-**  **ная**  **часть.**  **3 минуты.** | **1. Игра на восстановление дыхания: « Кто ушел?» .**  Класс выстраивается в одну шеренгу. Выбирается один водящий.  Он становится перед классом, внимательно смотрит и старается запомнить всех стоящих. Затем закрывает глаза. В это время учитель указывает нескольким игрокам которые должны встать позади водящего. Водящий открывает глаза и называет игроков которые отсутствуют.   1. Подведение, итогов урока, выявление победителей и лучших игроков, выставление оценок. 2. Домашнее задание. | 2минуты  30 секунд  30 секунд. | Выявление внимательного игрока.  Дисциплина, внешний вид учащихся. |