**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 укрепляююз) 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 минутПодтягивание  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 видучащихсяПравильное дыхание во время бега.Спина прямая, вдох и выдох делать как можно грубже.Подтян. какможно 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.
 |  2минуты30 секунд 30 секунд. | Выявление внимательного игрока.Дисциплина, внешний вид учащихся.  |