**План – конспект урока по физической культуре**

**Во 2 классе  по разделу "Подвижные игры".**

**Тема   урока:**      Закрепление и совершенствование метаний на дальность посредством  подвижных игр.

**Цель   урока:**создать условия для   развития двигательных  и координационных  способностей учащихся.

**Задачи урока:**

1.Формировать  двигательные умения и навыки  у учащихся.

2. Развивать  ловкость, умение владеть мячом, меткость.

3.Способствовать воспитанию культуры общения, взаимопонимания и дружбы, развивать коммуникативные навыки учащихся.

**Место проведения:**  спортивный зал

**Инвентарь и оборудование:** мяч волейбольный, теннисные мячи , кегли, судейский свисток.

**Метод проведения**:   поточный, фронтальный, индивидуальный, групповой, игровой, соревновательный.

**Тип урока:**  комбинированный.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание учебного материала | Дозировка | Организационно-методические указания |
| I. Подготовительная часть  1. Построение  2. Сообщение задач урока  3. Выполнение команд «Равняйсь!»,   «Смирно!"  4. Выполнение поворотов на месте  (прыжком, переступанием)  5. Ходьба  6. Ходьба с различ. положениями рук:  - руки вперед  - в стороны  - правую вперед, левую вверх  - левую вперед, правую в сторону  - левую на пояс, правую за голову  - руки вверх, на носках  - руки за голову, на пятках  7. Бег  - легким бегом  - бег приставными шагами левым боком  - бег пристав. шагами правым боком  8. Ходьба на восстановление дыхания  9. ОРУ в кругу с гимнастической палкой:  **1.**И. п – палка внизу 1 – левую назад на носок, палку вверх.  2- и. п.  3-4 – тоже с правой  **2.**И. п – стойка ноги врозь, палка за спиной, на сгибах локтевых суставов. 1 – поворот туловища налево. 2 – и. п 3-4 – то же вперед.  **3.** И. п – то же 1 – наклон назад 2 –и. п 3-4 – то же вперед  **4.** И. п – палка вверху 1 – шаг вправо 2 – поворот туловища направо 3 – пружинящий поворот 4 – и. п  **5.** И. п – палка впереди 1 – мах левой к правой руке 2 – и. п 3-4 – то же правой.  **6.** И. п – палка внизу на ширине плеч, хватом сверху. 1 – поднять палку вверх, присесть. 2 – палку опустить вниз, встать 3-4 – то же  **7.**И. п – палка внизу, хватом сверху 1 – прыжком ноги врозь. 2 – и. п 3-4 – то же  В колонну по одному за направляющим в обход, марш! Проходим, ставим палки.                ОСНОВНАЯ  ЧАСТЬ  1.Игра « Метко в цель»  2. Игра «Точный расчет»  3. Игра «Охотники и утки»  4. Игра « Мяч соседу»      ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ  ЧАСТЬ  16. Игра «Запрещенное движение»  17. Построение в шеренгу  18. Подведение итогов, выставление оценок | 15 мин  30 с  30 с  30 с  30 сек  5-10м  1.5-2 кр  2 круга  20-30 с              25 мин    5 мин  5 мин  10мин  5мин  5 мин | Обратить внимание на внешний вид, дисциплину  Четкость, своевременность выполнения  Четкость выполнения, постоянно соблюдать равнение за направляющим  Шагать перекатом с пятки на носок  Следить, чтобы руки были прямыми, ладони поставлены  внутрь  Следить за осанкой  Обратить внимание на работу рук  Равнение в колонне  Соблюдать дистанцию  Соблюдать дистанцию  Чередовать влево, вправо  *Нога прямая, больше прогнуться, посмотреть вверх*  *Больше поворот, ноги прямые, смотреть вперед.*  Глубже наклон, ноги прямые  *Больше поворот, смотреть в сторону поворота*  *Выше мах, нога прямая, ногой касаться палки*  *Руки прямые, больше присед*  *Выше прыжки*  Посередине площадки проводится черта, вдоль которой ставятся 10 городков (булав). Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами одна сзади другой на одной стороне площадки лицом к городкам. Участники впередистоящей шеренги получают по маленькому мячу. Перед шеренгой проводится линия старта. По установленному сигналу руководителя играющие первой шеренги бросают мячи в городки (булавы), стараясь их сбить. Сбитые городки подсчитываются и ставятся на место. Ребята, бросавшие мячи, бегут, подбирают их и передают участникам следующей команды, а сами становятся в шеренгу сзади них. По команде руководителя играющие второй шеренги (команды) также бросают мячи в городки. Опять подсчитываются сбитые городки. Так играют 2-4 раза.  Выигрывает команда, сумевшая за несколько раз сбить большее количество городков.  **Правила игры:**  1. Бросать мячи можно только по сигналу руководителя.  2. При броске заходить за стартовую черту нельзя. Бросок зашедшего за черту не засчитывается.  На полу чертят круг диаметром 40-60 см. В круг с завязанными глазами становится играющий. По сигналу руководителя игрок должен выйти из круга, сделать 8 шагов вперёд и опять вернуться в круг, сделав 8 шагов назад. Побеждает тот, кому удалось вернуться в круг. Игру можно проводить командами. Победителем считается тот, кто встал в круг, не наступив на его линию.  Играющие делятся на две команды, одна из которых - «охотники» - становится по кругу (перед чертой), вторая - «утки» - входит в середину круга. У «охотников» волейбольный мяч.  По сигналу «охотники» начинают выбивать «уток» из круга. Каждый игрок может сам метать мяч или передать мяч для броска партнёру по команде. «Утки», бегая внутри круга, спасаются от мяча, увёртываясь и подпрыгивая. Подбитая «утка» покидает круг. Игра заканчивается, когда в круге не остаётся ни одной «утки», после чего игроки меняются ролями. Побеждает команда, сумевшая подстрелить «уток» за меньшее время. Руководитель может установить время игры для метания мяча в «уток». Тогда итог подводится по количеству «уток», выбитых за это время.  **Правила игры:**  1. Во время броска мяча запрещается заступать за черту.  2. Находящиеся в круге не имеют права ловить мяч руками.  3. Игроки не считаются выбитыми, если мяч попал в них после отскока от пола  Все участники игры встают в круг. Для игры нужно 2 мяча. Мячи могут быть абсолютно любые. В начале игры один мяч берет любой из участников, а другой мяч берет тот участник, который стоит напротив. По команде Старт все игроки начинают быстро передавать мяч в одном направлении. Мячи нужно передавать очень быстро, чтобы один из мячей догнал другой. В итоге тот участник, у которого в руках окажется одновременно два мяча, считается проигравшим.  Если во время игры кто-нибудь уронил мяч, то он должен как можно скорее его поднять и продолжить игру. Обычно игроки в «Мяч соседу» стоят примерно на расстоянии шага друг от друга — то есть так, чтобы можно было передавать мяч «из рук в руки». Однако, если участники встанут подальше друг от друга, и мяч придется перекидывать, то это может сильно усложнить игру и сделает ее намного веселее.  Чем больше людей участвуют в этой игре, тем веселее. Игра «Мяч соседу» может быть интересна как детям, так и взрослым.  Обратить внимание на дисциплину  Равнение в шеренге  Выставить оценки учащимся наиболее активно проявивших себя в играх |