Государственное учреждение образования
«Комсомольская средняя школа»

Речицкого района

**КОНСПЕКТ УРОКА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И ЗДОРОВЬЮ**

**во 2 классе**

**Тема: Легкая атлетика. Челночный бег**

Подготовила

учитель физической культуры и здоровья

Абибак Ж.Г.

аг. Комсомольск

**Тема урока:**Легкая атлетика.Челночный бег

**Цель:** обучениетехники выполнения челночного бега

**Задачи урока:**

 1) Воспитательная**:**воспитывать бережное отношение к спортивному инвентарю;

2) Образовательная**:**разучить подводящие упражнения для освоения техники выполнения челночного бега;

3) Оздоровительная: формировать правильную осанку.

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь:** 6 кубиков, 6 обручей, 3 конуса

**Дата проведения:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание** | **Дозировка** | **ОМУ** |
| **Подготовительная часть – 15 мин** |
| 1 | Вход в спортивный зал. Построение. Приветствие | 1-1,5 мин | «Класс, в одну шеренгу становись!»;«Равняйсь!»;«Смирно!»;«Здравствуйте!»;«Вольно!»;Сообщение темы урока;«По порядку рассчитайся!» |
| 2 | Строевые упражнения | 15-20 сек | «Нале-во! Раз, два!»;«Кру-гом! Раз, два!» |
| 3 | Движение в обход | 0,5 круга | «В обход налево, шагом марш!», «Левой, левой!  Раз, два, три!» |
| 4 | Ходьба по залу с заданиями на осанку: а) на носках, руки вверхб) на пятках, руки на поясв) перекат с пятки на носок, руки пред грудью,г) в полном присяде | 0,5 круга0,5 круга0,5 круга0,5 круга | «Ладони направлены друг на друга, живот втянут!»;«Туловище прямо!»;«Туловище прямо, смотреть вперед!»;«Руки за голову, спина ровная». |
| 5 | Бег | 2-3 мин | «Бегом – марш!»  |
| 66.1 | Бег с заданиями:с высоким подниманием бедра | диагональ | «Руки вперед-вниз!», «Бедро поднимать до угла 90º!» |
| 6.2 | захлестывание голени | диагональ | «Туловище прямо!» ,«Выполнять как можно чаще!» |
| 6.3 | прямые ноги | диагональ | «Носки от себя!», «Выполнять как можно чаще!» |
| 6.4 | приставные шагиа) правым бокомб) левым боком | диагональ | «Спина прямая!», «На каждый шаг выпрыгивание вверх!» |
| 6.5 | скрёстным шагома) правым бокомб) левым боком | диагональ | «Выполнять скручивание тазом!» |
| 6.6 | ускорение | диагональ | «Бежать быстро!», «Дистанция 4 шага!» |
| 7 | Восстановление дыхания | 1,5 круга | «Шагом – марш!»; «Раз – вдох! Два – выход!», «Дистанция 2 шага!» |
| 88.1 | ОРУ(общеразвивающие упражнения)И. п.( исходное положение) – стойка ноги врозь, руки на пояс1-наклон головы вправо2-влево3-вперед4-и. п. | 6-8 раз | «Темп медленный, движения не резкие, спина прямая!» |
| 8.2 | И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны1-2-круг предплечьями вовнутрь3-4-тоже наружу | 6-8раз | «Локти на уровне плеч!» |
| 8.3 | И. п. – стойка ноги врозь, руки вперед1-2-круг вперед руками3-4-круг назад | 6-8 раз | «Руки прямые!» |
| 8.4 | И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс1-наклон вправо, левая рука вверх2-и. п.3-наклон влево, правая рука вверх4-и. п. | 6-8 раз | «Рука прямая, колени не сгибать, смотреть вперед!» |
| 8.5 | И. п. – широкая стойка, руки на пояс1-наклон вперед2-и. п.3-4-то же | 6-8 раз | «Колени не сгибать, руками касаться пола!» |
| 8.6 | И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс1-выпад правой вперед2-и. п.3-выпад левой вперед4- и. п. | 6-8 раз | «Спина прямая, смотреть вперед!» |
| 8.7 | И. п. – стойка ноги врозь, руки вперед1-мах правой к левой руке2-и. п.3-мах левой к правой руке4-и. п. | 6-8 раз | «Колени не сгибать, руки прямые, при махе носок на себя!» |
| 8.8 | И. п. – о. с. (основная стойка)1-прыжком ноги врозь, руки в стороны2-и. п.3-4-то же | 6-8 раз | «Руки прямые, смотреть вперед!» |
| **Основная часть – 20 мин** |
| 11.1 | Подводящие упражнения. Все упражнения выполняются на месте:И. п. – стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях, пальцы рук собраны в кулак. Выполнять естественные движения руками, как в беге. | 4x10 сек. | «Руки зафиксированы в локтевых суставах и выполняют движения только в плечевых суставах!», «Выполнять в медленном, затем в среднем и быстром темпе!» |
| 1.2 | И. п. – правая впереди, левая сзади, руки согнуты в локтях, пальцы рук собраны в кулак. Выполнять бег на месте с подниманием бедра до 90º. | 4х10 сек. | «Руки зафиксированы в локтевых суставах и выполняют движения только в плечевых суставах!»,«Выполнять в медленном, затем в среднем и быстром темпе!» |
| 1.3 | И. п. – правая впереди, левая сзади, руки согнуты в локтях, пальцы рук собраны в кулак. Выполнять бег «по лестнице» вперед, назад. | 4х10 сек. | «Руки зафиксированы в локтевых суставах и выполняют движения только в плечевых суставах!»;«Выполнять в медленном, затем в среднем и быстром темпе!» |
| 1.4 | И. п. – стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях, пальцы рук собраны в кулак. Выполнять поднимание правого бедра до 90º. То же левой. | 4х10 сек. | «Руки зафиксированы в локтевых суставах и выполняют движения только в плечевых суставах!»;«Выполнять в медленном, затем в среднем и быстром темпе!» |
| 2 | Построение в шеренгу, расчет на 1-3 | 1-1,5 сек | «На свои места шагом марш!», «На 1-3 рассчитайся!» |
| 33.1 | Эстафеты:*«Самый быстрый»**Инвентарь:*6 кубиков*Подготовка:*дети в колонне по одному на лицевой линии волейбольной площадки. На расстоянии 5 м лежит кубик, через следующие 5 м – второй кубик.*Проведение:* по команде направляющий бежит до 1-го кубика, берет его и бежит до 2-го кубика. Меняет кубики, бежит до того места, где лежал 1-ый кубик и кладет туда 2-ой. Затем возвращается обратно и встает в конце колонны.*Указания:*за эстафету выигравшая команда получает 1 балл, занявшая 2 место - 2 балла, 3 место – 3 балла. | 2-3 мин | «Кубики не бросать, а класть на линии» |
| 3.2 | *«Поменяй кубик»**Инвентарь:*6 кубиков, 6 обручей, 3 конуса*Подготовка:*дети в колонне по одному на лицевой линии волейбольной площадки. На расстоянии 5 м лежит обруч, в нем кубик, через следующие 5 м – второй обруч с кубиком внутри. Через 2 м установлен конус.*Проведение:* по команде направляющий бежит до 1-го кубика, берет его и бежит до 2-го кубика. Меняет кубики, бежит до того места, где лежал 1-ый кубик и кладет туда 2-ой. Затем, обегая конус, возвращается обратно и встает в конец колонны.*Указания:*за эстафету выигравшая команда получает 1 балл, занявшая 2 место - 2 балла, 3 место – 3 балла. | 2-3 мин | «Кубики не бросать, класть в обруч!»  |
| 4 | Подвижная игра – «Тишина»Участники идут в колонне по одному. После того как учитель проговорит четверостишье, участники останавливаются, приседают, наклоняют голову и закрывают глаза. Тот, кто пошевелится, встает в конец колонны. | 2-3 мин. | Четверостишье:«Тишина у пруда,Не колышется вода,Не шумят камыши,Засыпайте малыши». |
| 5 | Восстановление дыхания | 1 круг | «Раз – вдох! Два – выход!»;«Дистанция 2 шага!» |
| **Заключительная часть – 5 мин** |
| 1 | Игра на внимание: «Ладошки»Задача детей развернуть ладони вверх. Учитель ходит вдоль шеренги и хлопает по ладоням детей. Дети должны убирать руки, чтобы учитель их не осалил. Если учитель осалил только одну руку, то она прячется назад и в игре остается другая рука. | 2 мин | «Выигрывает тот, у кого остались в игре две руки!» |
| 2 | Подведение итогов | 2-3 мин | «Что понравилось, что не понравилось?»«Какие физические качества развивали на этом уроке?» и т. д. |
| 3 | Организованный выход из спортивного зала | 15 сек |  «Класс – равняйсь, смирно. Урок окончен- До свидания!»; «Нале-во! Раз, два!» ;«В обход налево шагом – марш!» |