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 вверх  б) на пятках, руки на пояс  в) перекат с пятки на носок, руки пред грудью,  г) в полном присяде | 0,5 круга  0,5 круга  0,5 круга  0,5 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!» |
| 6  6.1 | 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 шаги  а) правым боком  б) левым боком | диагональ | «Спина прямая!», «На каждый шаг выпрыгивание вверх!» |
| 6.5 | скрёстным шагом  а) правым боком  б) 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!» |
| 8  8.1 | ОРУ(общеразвивающие упражнения)  И. п.( исходное положение) – стойка ноги врозь, руки на пояс  1-наклон головы вправо  2-влево  3-вперед  4-и. п. | 6-8 раз | «Темп медленный, движения не резкие, спина прямая!» |
| 8.2 | И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны  1-2-круг предплечьями вовнутрь  3-4-тоже наружу | 6-8  раз | «Локти на уровне плеч!» |
| 8.3 | И. п. – стойка ноги врозь, руки вперед  1-2-круг вперед руками  3-4-круг назад | 6-8 раз | «Руки прямые!» |
| 8.4 | И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс  1-наклон вправо, левая рука вверх  2-и. п.  3-наклон влево, правая рука вверх  4-и. п. | 6-8 раз | «Рука прямая, колени не сгибать, смотреть вперед!» |
| 8.5 | И. п. – широкая стойка, руки на пояс  1-наклон вперед  2-и. п.  3-4-то же | 6-8 раз | «Колени не сгибать, руками касаться пола!» |
| 8.6 | И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс  1-выпад правой вперед  2-и. п.  3-выпад левой вперед  4- и. п. | 6-8 раз | «Спина прямая, смотреть вперед!» |
| 8.7 | И. п. – стойка ноги врозь, руки вперед  1-мах правой к левой руке  2-и. п.  3-мах левой к правой руке  4-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 стороны  2-и. п.  3-4-то же | 6-8 раз | «Руки прямые, смотреть вперед!» |
| **Основная часть – 20 мин** | | | |
| 1  1.1 | 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!» |
| 3  3.1 | 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!» |