

Школа № 95

Класс 2

Учитель: Коузов А.А.

Оценка за проведение: _____

Студентка: Березина Наталья

Методист: Ртищева М.В.

Подпись: _____

Конспект урока по физической культуре

Тема: «Подвижные игры»

Цель: Развитие физических качеств учащихся, посредством подвижных игр.

Задачи:

1. Воспитательная:

- воспитание чувства товарищества и коллективизма.

2. Образовательная:

- формирование навыков бега, с изменением направления и скорости.

3. Оздоровительная:

- укрепление здоровья.

Инвентарь: свисток.

Ход мероприятия:

[illegible]

<p>3 - наклон головы вперед; 4 – наклон головы назад. - И.п. принять. Упражнение в правую сторону начинай. 3. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1,2 - вращение руками вперед; 3,4 - назад. - И.п. принять. Упражнение вперед начинай. 4. И.п. – ноги на ширине плеч, левая рука вверх, правая рука вниз. Рывки руками. 1,2 – левая вверх, правая вниз; 3,4 – правая вверх, левая вниз. - И.п. принять. Упражнение начинай. 5. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1,2 - круговое вращение тазобедренным суставом влево; 3,4 - вправо. - И.п. принять. Упражнение начинай. 6. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 - наклон вперед; 2 - и.п. 3 - наклон назад 4 - и.п. - И.п. принять. Упражнение вперед начинай. 7. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вперед, ладони вниз. 1 - мах левой ноги к правой руке 2 - и.п. 3 - мах правой ноги к левой руке 4 - и.п. - И.п. принять. Упражнение с левой ноги начинай. 8. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1,3 - присед, руки вперед; 2,4 - и.п. - И.п. принять. Упражнение начинай. 9. И.п. – ноги вместе, руки на колени. 1,2 – вращение коленями в правую сторону; 3,4 – вращение в левую сторону. И.п. принять. Упражнение в правую сторону начинай. 10. И.п. – правая (левая) нога на носок, руки на пояс. Вращение</p>	<p>6 раз</p> <p>6 раза</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p>	<p>- Руки прямые. Движения плавные.</p> <p>- Руки прямые.</p> <p>- Движения плавные.</p> <p>- Спина прямая. Ноги не сгибать.</p> <p>- Носком коснуться ладони. Туловище держать прямо. Ноги, руки прямые.</p> <p>- Пятки не отрывать от пола.</p>
--	--	---

	<p>голеностопного сустава.</p> <p>1,2,3,4 – вращение правой ноги в правую сторону.</p> <p>1,2,3,4 – вращение правой ноги в левую сторону.</p> <p>1,2,3,4 – вращение левой ноги в правую сторону.</p> <p>1,2,3,4 – вращение левой ноги в левую сторону.</p> <p>И.п. принять. Упражнение с правой ноги начинай.</p> <p>11. И.п. – ноги врозь, руки на пояс. Прыжки скрещивая ноги</p> <p>- И.п. принять. Упражнение начинай.</p> <p>- Кругом! На свои места шагом марш! Кругом!</p>	<p>8 раз</p> <p>8 раз</p>	<p>- Нога на носок.</p> <p>- Движения энергичные.</p>
2.Основная	<p style="text-align: center;"><u>Техника безопасности</u></p> <p style="text-align: center;">Подвижная игры:</p> <p style="text-align: center;">Игра «Мороз-Красный нос»</p> <p>На противоположных сторонах площадки обозначаются два дома, и в одном из них располагаются играющие. На середине площадки лицом к ним становится водящий — Мороз-Красный нос. Он произносит;</p> <p>Я Мороз-Красный нос!</p> <p>Кто из вас решится</p> <p>В путь-дороженьку пуститься?</p> <p>Играющие хором отвечают: «Не боимся мы угроз, и не страшен нам Мороз!» После этого они бегут через площадку в другой дом, а Мороз догоняет и старается их заморозить (коснуться рукой). «Замороженные» останавливаются на том месте, где их настиг Мороз, и стоят так до окончания перебежки. Игра повторяется несколько раз.</p> <p>Класс, в одну шеренгу становись!</p> <p style="text-align: center;">Игра «Пустое место»</p> <p>Цель игры занять «пустое место». Водящий идет по кругу, у него нет места, он должен найти себе место, касанием любого игрока, он выбирает себе место, после этого игроки должны бежать в разные стороны, кто быстрее добежит до пустого места, тот и занял его, а не успевший – водящий.</p> <p>Класс, в одну шеренгу становись!</p>	<p>25 мин</p> <p>9 мин</p> <p>8 мин</p>	<p>- Возле скамеек не бегать, не толкаться, салить за плечо, не дёргать, по лицу не бить, шнурки завязаны, когда идём или бежим не забываем смотреть под ноги!</p> <p>- Слушают правила игры, играют.</p>

	<p style="text-align: center;">Игра «Сова»</p> <p>Выбирается «сова».</p> <p>Команда «день»: дети играют; команда: «ночь» дети замирают.</p> <p>Вылетает «сова» и забирает детей, кто двигается.</p> <p>Класс, в одну шеренгу становись!</p>		За один вылет ловят 2-3 игроков.
3. Заключительная	<p>- Класс, в одну шеренгу становись!</p> <p>- Влево, приставными шагами на вытянутые руки разомкнись!</p> <p>- Игра на внимание – «Карлсон сказал»</p> <p>Все участники встают. Дети выполняют различные движения по команде (поднять руки вверх, опустить руки, сделать хлопок, повернуть направо и т.п.). При этом необходимо соблюдать одно условие: выполнять только те действия, сообщение о которых будет предваряться словами: "Карлсон сказал". Например, Карлсон сказал: "Поднимите левую руку вверх" - дети выполняют движение. "Опустите левую руку вниз" - движение выполнять не надо. Сделавшие ошибку делают шаг вперед. Соответственно в конце игры остаётся самый внимательный.</p> <p>- Какая игра вам понравилась больше всего? - Какие физические качества развивают подвижные игры? - Направо! Раз, два!</p> <p>- В обход налево шагом марш!</p>	5 мин	<p>- Стоят в шеренге.</p> <p>- Выполняют упражнение.</p> <p>- Отвечают на вопрос.</p>