

## **ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ для учащихся 2 Б класса**

**Место проведения:** Спортивный зал **Дата:** 09.09.2019 **Время:** 12:00 – 12:40

**Задачи:**

**Образовательные:** Разучивание перестроение в колонну по 2, ходьба по кругу в колонне с заданием, бег с изменением направления, прыжки на одной и обеих ногах на месте, выполнение комплекса № 1 (УГГ), комплекс с мячом (1 кг), разучивание игры «Гонка мячей», проведение игр «Класс, смирно» и «Вышибалы», контроль подтягиваний

**Оздоровительные:**

Содействовать повышению функциональных возможностей организма (общей выносливости) Содействовать развитию: координационных способностей, скоростно-силовых способностей, профилактика и коррекция осанки.

**Воспитательные:** Способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями, Способствовать формированию активности и инициативности, Способствовать формированию упорства и настойчивости, Способствовать формированию упорства и настойчивости

**Инвентарь:** мяч (1 кг), волейбольный мяч, баскетбольный мяч

№	Частные задачи	Содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (10 мин)				
1	Постепенное повышение частоты сердечных сокращений.	Построение, приветствие	1 мин	В спортивном зале в одну шеренгу по одному. Учитель ставит задачи.
2		Задачи на урок	1 мин	
3		Бег с изменением направления, бег в среднем темпе, через 15-20 секунд, по сигналу, менять направление в противоположную сторону.	3 мин	
4	Подготовку опорно-двигательного аппарата к последующей нагрузке и усиление притока крови к мышцам	Выполнение комплекса № 1 (УГГ)	6 мин	УГГ учащиеся выполняют после объяснения и показа учителем.
	Увеличение подвижности в суставах.	1.Ноги на ширине плеч, руки на поясе, вращение головой(против и по часовой)		
		2.Ноги вместе, руки в сторону, вращение рук ( назад и вперед)		
		3. Ноги на ширине плеч, руки в стороны, «мельница»		
		4.Ноги врозь,руки на поясе, наклоны в сторону( влево и вправо)		
		5.Ноги врозь, руки на поясе, вращение тазом( по часам и против)		
		6.Ноги вместе, руки перед собой, махи ногами к разноименным		
				Разделить класс на две группы, которые поочередно выполняют поставленные задачи.

	Совершенствовать прыжки на двух ногах	<p>рукам ( лево-право и право-лево)</p> <p>7. Ноги вместе, руки в сторону, разведение ног и сведение рук над собой.</p> <p>8. Ноги вместе, руки на поясе, прыжки на 5 счет и прыжок.</p> <p>9. Ноги вместе, руки поясе, разноименное движение ног в прыжке (левую вперед, правую назад и наоборот)</p> <p>10. Ноги вместе, руки перед собой, произвольные прыжки на двух ногах ( 15 раз, повтор, 15 раз повтор)</p>		
Основная часть (24 мин)				
1	Выявить динамику развития физического качества «сила»	Контроль подтягиваний. Мальчики из положения вертикального виса, девочки из горизонтального виса.	4 мин	Стараться выполнять технично
2		Принесение мячей дежурными на нужное количество занимающихся.		Следить за правильностью выполнения броска.
3	Закрепить и совершенствовать технику броска мяча сидя	<p>Закрепление броска мяча (1 кг) сидя</p> <p>1.Сидя, ноги вместе,.бросок из-за головы двумя руками</p> <p>2.Сидя, ноги вместе,.бросок двумя руками от груди.</p> <p>3.Сидя, ноги разведены, бросок из-за головы</p>	3 мин	<p>Выполнять броски и идти за мячом только по команде учителя.</p> <p>Следить за соблюдением</p>

		4. Сидя, ноги разведены, бросок мяча от груди.		техники безопасности.
4	<p>Научить правилам игры, технике и развить интерес к игре.</p> <p>Научить следовать правилам игры.</p>	<p>Собирание и унос мячей дежурным.</p> <p>Разучивание игры « Гонка мячей» Дети встают по кругу на расстоянии одного шага друг от друга лицом в центр, рассчитываются на первые и вторые номера. Так они делятся на две группы (первых и вторых номеров). В каждой группе играющие выбирают ведущих. Они должны стоять на противоположных сторонах круга. По сигналу ведущие начинают перебрасывать мяч только игрокам своей группы, в одном направлении. Выигрывает группа, в которой мяч раньше вернулся к ведущему.</p> <p>Дежурные приносят мячей нужное количество.</p>	<p>4 мин</p> <p>5 мин</p>	<p>Начинать игру ведущим нужно одновременно по сигналу. Мяч разрешается только перебрасывать. Если мяч упал, то игрок, уронивший его, поднимает и продолжает игру.</p>
5	<p>Содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умениями и совершенствованию в них;</p> <p>Воспитывать необходимые морально-волевые и физические качества;</p>	<p>Эстафеты с мячом:</p> <p>Эстафета 1 – с волейбольным мячом</p> <p>Эстафета 2 – встречная передача мяча в колоннах</p> <p>Эстафета 3 – с баскетбольным мячом</p> <p>Эстафета 4 – перенос мяча</p> <p>Эстафета 5 «Передал – садись»</p>	4 мин	
6	Прививать организаторские навыки и привычку систематически самостоятельно заниматься играми.	<p>Дежурные собирают и уносят мячи на место.</p> <p>Игра «Вышибалы»</p>	4 мин	«Вышибаемые» встают в центре. Задача вышибающих:

				перебрасываясь мячом, попасть им в вышибаемых игроков. Те, в свою очередь, должны попытаться увернуться.
Заключительная часть ( 6 мин)				
1	Постепенно снизить обменные процессы в организме.	Проведение подвижной игры «Класс,смирно!»	4 мин	Побеждают те, кто по окончании игры остались в исходном положении.
2	Понизить частоту сердечных сокращений до уровня близкого к исходному.	Подведение итогов урока	1 мин	Сообщить результаты броска мяча сидя и подтягиваний, сравнить результаты с прошлыми показателями.
	Дать возможность восстановить дыхание			
3	Организованно перейти к новым действиям (организованный уход из зала).	Домашнее задание	1 мин	Упражнения с мячом, игры «Гонка мячей» и «Вышибалы», можно посоветовать поиграть с друзьями во дворе.