Конспект урока по подвижным играм для 2 класса.

Учителя физической культуры ГБОУ лицея №179 Шинкарева М.Н.

**Тема урока: «Обучение основам игры в лапту»**

**Цель:**

1. Привлечение школьников к систематическим занятиям физкультурой и спортом.
2. Пропаганда здорового образа жизни.
3. Развитие интереса к русским народным играм.

*Задачи урока:*

1. Образовательная:
Обучить перебежкам в лапте

Закрепить технику ловли и передачи мяча на месте и в движении

2. Оздоровительная:

Укреплять опорно-двигательный аппарат и сердечнососудистую систему. Развивать ловкость, скорость и быстроту реакции.

3. Воспитательная:

Воспитывать смелость, уверенность в себе и коллективизм

*Возраст: 8-9* лет

*Форма проведения занятий:* индивидуальная, групповая

***Время:*** продолжительность занятия 45 минут

*Место проведения:* спортивный зал ГБОУ лицей №179

*Оборудование:* теннисные мячи

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п, часть урока | Содержание урока | дозировка | Организационно методические указания |
|  | Построение, сообщение темы урока | 1 | Быстро, четко. |
|  | Выполнение строевых упражнений на месте |  | Внимание на правильность выполнения команд «на пра-во!», «на ле-во!», «кру­гом!» |
|  | Передвижение по периметру зала с заданием |  | Обратить внимание на осанку |
|  | На носках - руки вверх | 0,5 круга |
|  | На пятках - руки в стороны | 0,5 круга |
|  | ОРУ в движении |  |  |
| 1 | И.П. руки на поясе. 1- руки в стороны 2- руки вверх 3- руки вперед, 4-руки на пояс | 0,5 круга | Обратить внимание на осанку |
| 2 | И.П. руки к плечам 1-4 вращение согнутых рук вперед, назад | 0,5 круга | Обратить внимание на осанку, интенсивность вращения |
| 3 | И.П. руки согнуты перед грудью. 1,2-отведение согнутых рук назад, 3,4-отведение прямых рук назад с поворотом туловища вправо. Тоже с поворотом туловища влево | 0,5 круга | Обратить внимание на осанку. Правильность выполнения упражнения |
| 4 | И.П. руки на поясе. 1,2- наклон туловища, с отведением прямой руки вверх, вправо, 3,4- наклон туловища, с отведением прямой руки вверх, влево | 0,5 круга | Рука прямая,Не сутулиться при наклоне |
| 5 | И.П. руки на поясе. 1-наклон вперед, 2- И.П. | 0,5 круга | Ноги не сгибаем при наклоне |
| 6 | И.П. руки перед собой. 1- мах левой ногой к правой руке. 2- И.П. 3-мах правой ногой к левой руке. 4-И.П. | 0,5 круга | Ноги не сгибаем при махе, спина прямая |
| 7 | И.П. руки на поясе. 1-выпад левой ногой, поворот туловища влево. 2-И.П. 3-выпад правой ногой, поворот туловища вправо. | 0,5 круга | Выпад глубже, спина прямая |
|  | Бег |  |  |
| 2 | Бег правым боком скрестным шагом | 0,5 круга | Следить за правильностью выполнения упражнения |
| 3 | Бег левым боком скрестным шагом | 0,5 круга |
|  | Специальные беговые упражнения |  |  |
| 1 | Семенящий бег | 1 раз | Следить за правильностью выполнения упражнения |
| 2 | Семенящий бег спиной вперед | 1 раз |
| 3 | Высоко поднимая бедро | 1 раз | Обратить внимание на работу рук и частоту выполнения беговых шагов |
| 4 | Высоко поднимая бедро спиной вперед | 1 раз |
| 5 | С захлёстом голени назад | 1 раз | Обратить внимание на работу рук и |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 6 | С захлёстом голени назад спиной вперед | 1 раз | частоту выполнения беговых шагов |
| **7** | Бег прямыми ногами вперед | 1 раз | Следить за правильностью выполнения упражнения |
| 8 | Бег прямыми ногами назад | 1 раз |
| 9 | Малый многоскок | 1 раз | Обратить внимание на работу рук и интенсивность работы стопы |
| 10 | Малый многоскок спиной вперед | 1 раз |
| 11 | Прыжки на правой ноге | 1 раз | Следить за правильностью выполнения упражнения |
| 12 | Прыжки на левой ноге спиной вперед | 1 раз | Следить за правильностью выполнения упражнения |
| 13 | Прыжки на левой ноге | 1 раз | Следить за правильностью выполнения упражнения |
| 14 | Прыжки на правой ноге спиной вперед | 1 раз | Следить за правильностью выполнения упражнения |
| 15 | Бег с ускорением | 2 раза | Обратить внимание на сохранение дистанции |
|  | Перестроение в 2 колоны | 2 мин | Быстро, четко, обратить внимание на выполнение действий только по команде |
|  | Раздача инвентаря |
|  | Упражнения с мячом |  |
| 1 | Подбросить мяч, сделать 5 хлопков, поймать мяч | 2 мин | Обратить внимание на правильное положение кистей рук |
| 2 | Подбросить мяч, сделать хлопок перед собой, за спиной, перед собой, поймать мяч | 2 мин | Обратить внимание на вертикальность подбрасывания мяча |
| 3 | Подбросить мяч, сделать 2 хлопка под коленками, поймать мяч | 2 мин |
| 4 | Подбросить мяч, присесть, коснувшись пола ладонями, встать, поймать мяч | 2 мин |
| 5 | В парах. Передача и ловля 2 мячей | 2 мин | Обратить внимание на точность выполнения передачи |
| 6 | В парах. Передача мяча, хлопок, ловля мяча | 2 мин |
|  | Сбор инвентаря | 1 мин | Быстро, четко |
|  | Подвижная игра «Лаптёна» | 11 минут | Класс делится на две команды. Одна команда располагается в «городе» и после броска мяча в «поле» игрок совершает перебежку до «кона» и обратно. Игроки команды, располагающейся в «поле», ловят мяч и пытаются «осалить» игрока, делающую перебежку. Команды играют по 5 минут и меняются местами. |
|  | Построение | 1 мин | Быстро, четко |
|  | Подведение итогов занятия | 2 мин. | Подвести итоги урока. Отметить лучших, дать задание на дом |
|  | Организованный выход из зала |  | Быстро, четко |