

# КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Тема: «Веселые старты»

Класс 2б

**Цель:** привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

**Задачи:**

**1. Образовательные:** формирование основ взаимодействия в команде;

**2. Оздоровительные:** развитие ловкости, быстроты, координации; укрепление здоровья, привитие интереса к здоровому образу жизни;

**3. Воспитательные:** воспитание чувства дружбы, взаимопомощи, взаимовыручки, коллективизма.

**ИНВЕНТАРЬ:** свисток, эстафетные палочки, фишки (стойки), обручи, баскетбольный, волейбольный и футбольный мячи.

| Содержание   | Дозировка   | Организационно-методические указания  |
|--|---|---|
| <b>Подготовительная часть, 12 минут</b>  |   |   |
| <p>I. Построение, объяснение задач урока<br/> II. Разминочная ходьба, бег<br/> III. Разминка</p> <p><b>I. Наклоны головы</b> вправо, влево.<br/> «Упражнения выполняем мягко, без резких движений»<br/> И.П. – о.с.<br/> 1 – наклон вправо<br/> 2 – И.П.<br/> 3 – наклон влево<br/> 4 – И.П.- принять!<br/> Упражнения вправо начи – най!</p> <p><b>II. Вращение головы</b><br/> И.п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс<br/> 1-4 – вращения головы вправо<br/> 5-8 – вращения головы влево</p> <p><b>III. Вращения плечевым суставом</b><br/> И.П. – руки к плечам<br/> 1-2 – два круга согнутыми руками вперед<br/> 3-4 – вращение рук в плечевом суставе назад</p> <p><b>IV. Рывки руками</b><br/> И.П. – руки перед грудью, ноги на ширине плеч<br/> 1-2 – руки перед грудью, рывки руками<br/> 3-4 – разведение рук направо<br/> И.п.- о.с. и то же самое в другую сторону.</p> <p><b>V. Наклоны туловища</b><br/> И.П. – руки на поясе, ноги на ширине плеч.<br/> 1 – наклон туловища вправо<br/> 2 – И.П.<br/> 3 – наклон туловища влево</p> | <p>2 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>10 мин</p> <p>2 раза</p> <p>3 раза</p> <p>4 раза</p> | <p>I. «В одну шеренгу становись! »<br/> «Равняйся, смирно!»<br/> «Здравствуйте, ребята. (<i>Здрав</i>)» Вольно.<br/> «Меня зовут Татьяна Олеговна и сегодня я проведу у вас урок физической культуры.»<br/> «Сегодня мы с вами будем заниматься веселыми стартами и цель нашего урока - развить общую выносливость, силу воли, ловкость и дружелюбие.»</p> <p>«На 1-4 рассчитайсь!»<br/> «Первые номера стоят на месте»<br/> «Вторые номера 2 шага вперед»<br/> «Третьи номера 4 шага вперед.»<br/> «Четвертые номера 6 шагов вперед,<br/> По расчету, шагом марш! Раз, два, три, четыре, пять, шесть»<br/> «Встали на вытянутые руки, подровнялись.»</p> <p>Движения плавные, осторожные.</p> <p>Движения энергичные. Спина прямая.</p> <p>Руки прямые, движения должны быть резкими.</p> <p>Выполнять с наибольшей амплитудой;<br/> спина прямая.</p> |

|  |               |  |
|--|---------------|--|
| <p>4 – И.П.<br/>5 – наклон туловища вперёд<br/>6 – И.П.<br/>7 – наклон туловища назад<br/>8 – И.П.</p>   | <p>4 раза</p> |  |
| <p><b>VI. Вращение корпусом</b><br/>И.П. – руки на пояс, ноги на ширине плеч<br/>1-4 – вращение корпусом по часовой стрелке<br/>5-8 – вращение корпусом против часовой стрелки</p>   | <p>4 раза</p> | <p>Движение плавные, спина прямая.</p>           |
| <p><b>VII. Выпады ногами</b><br/>И.П. – ноги вместе, руки на пояс<br/>1 – глубокий выпад правой ногой<br/>2-3- два пружинящих покачивания<br/>3 – прыжком меняем ногу<br/>4 – И.П.</p>   | <p>8 раз</p>  | <p>Спина прямая, ноги прямые.</p>                |
| <p><b>VIII. Приседания</b><br/>И.П. – ноги вместе, руки вперёд<br/>1 – присед<br/>2 – И.П.<br/>3 – присед<br/>4 – И.П.<br/>5-8 – повторить</p>   | <p>10 раз</p> | <p>Спина прямая, ноги под углом 90 градусов.</p> |
| <p><b>IX. Вращение голеностопном</b><br/>И.П. – о.с.<br/>1-4 – вращение голеностопном вправо правой ногой<br/>5-8 – вращение голеностопном правой ногой влево<br/>1-4 – вращение голеностопном вправо левой ногой<br/>5-8 – вращение голеностопном влево левой ногой<br/>4 – прыжок, ноги вместе</p> | <p>8 раз</p>  | <p>Движения энергичные, не резкие.</p>           |
| <p><b>X. Прыжки</b><br/>И.П. – ноги вместе, руки на поясе<br/>1 – прыжок, ноги врозь</p>   | <p>5 раз</p>  | <p>Спина прямая, руки прямые.</p>                |

|   |               |   |
|---|---------------|---|
| <p>2 – прыжок, ноги вместе<br/>3 – прыжок, ноги врозь<br/>4- И.п.</p> |               |   |
| <b>Основная часть, 25 минут</b>                                       |               |   |
| <p>IV.</p>  |               | <p>«Первые номера к 1 гимнастической скамейки, 2 к 2, 3 к 3,4 к 4»<br/>«3 класс вперед, 1 назад»<br/>Сейчас мы с вами будем играть в веселые старты, командиры ваших команд пусть встанут первыми.<br/>Придумайте название вашей команды.<br/>Когда команда закончила, все поднимаем руки вверх, чтоб видно было, кто был первым.</p> |
| <p>1) «Эстафетный бег»</p>  | <p>4 мин.</p> | <p>Учащийся с эстафетной палочкой оббегает фишку и гимнастическую скамейку, затем возвращаются в команду, передовая эстафетную палочку следующему участнику.</p>  |
| <p>2) «Кенгуру с мячом»</p>   | <p>4 мин.</p> | <p>По сигналу участник зажимает мяч между коленями и устремляется к обручу, оставляет мяч в обруче и возвращается в команду. Следующий бежит за мячом, зажимает таким же образом и бежит в команду, чтобы передать 3-ему игроку.</p>  |
| <p>3) «Бег со скакалкой»</p>  | <p>4 мин.</p> | <p>Направляющий бежит к стойке, поднимает скакалку. Делает 3 прыжка на скакалке и возвращается к команде, передавая эстафету другому.</p>   |
| <p>4) «Гонка мяча»</p>  | <p>4 мин.</p> | <p>По моей команде, первый участник начинает передавать мяч назад команде. Как только мяч оказался в руках у последнего игрока - он сразу бежит вперед и точно также садиться и начинает передавать мяч. И когда первый участник вновь станет первым – команда закончила игру. (2 круга.)</p>   |
| <p>5) «Кто быстрее?»</p>  | <p>4 мин.</p> | <p>По команде, первый участник команды начинает прыгать на одной ноге к финишной отметке. Достигнув ее таким образом, он возвращается обратно обычным бегом и передает эстафету следующему участнику.</p>   |
| <p>6) «Переноска трёх мячей»</p>                                      | <p>4 мин.</p> | <p>Направляющий переносит баскетбольный, футбольный, волейбольный мячи любым способом, затем передает их следующему, в случае падения мячей собирает их с того же места и продолжает движение.</p>  |

|                                      |        |  |
|--------------------------------------|--------|--|
| 7) «Бег змейкой с мячом»             | 2 мин. | <p>Каждый участник команды должен пробежать змейкой между расставленными фишками с мячом в руках. На финише ударить мячом об пол и поймать его, добежать до своей команды и передать мяч броском.</p> <p>В наших веселых стартах, есть победители (название), также со счетом (баллы) занимает 2 место (название) и на 3 месте (название).<br/>«Молодцы, ребята»</p>   |
| <b>Заключительная часть, 5 минут</b> |        |  |
| V. Построение, подведение итогов     | 5 мин. | <p>«В одну шеренгу становись!»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Чему мы с вами сегодня на уроке учились?</li> <li>- Те, кто считает, что у него всё получилось на уроке, хорошо выполнял все задания, участвовал в играх – сделайте шаг вперед.</li> <li>- Те, кто считает, что не все задания выполнил на уроке – остаются на месте.</li> </ul> <p>«Молодцы, ребята, наш урок прошёл продуктивно.»</p> <p>А сейчас с вами проверим вашу внимательность. Поиграем в игру на внимание. Итак, игра называется «Земля-вода-воздух»</p> <p>Игроки образуют круг, ведущий с мячом становится в центре. Он бросает любому из игроков мяч, называя одно из слов: «земля», «вода», или «воздух». Игрок, поймав мяч, должен назвать животное, рыбу или птицу, обитающих в указанной среде. После этого он возвращает мяч ведущему, а тот бросает мяч следующему ученику, снова называя одно из указанных слов. Ответы игроков не должны повторяться.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Спасибо за внимание! Занимайтесь спортом, укрепляйте свое здоровье, развивайте силу и выносливость! Урок окончен. До свидания!</li> </ul> |