

План-конспект уроку з фізичної культури

"Граючись міцніємо"

2 клас



План-конспект уроку з фізкультури

Тема уроку: Нестандартний урок “Граючись міцніємо!” Урок рухливих ігор і естафет.

Завдання: 1. Розвивати швидкість, спритність увагу, кмітливість засобами рухливих ігор і естафет.
2. Виховувати любов до фізкультури і спорту, почуття колективізму.
3. Прищеплювати прагнення до постійних занять фізичною культурою та спортом.

Місце проведення: Спортивна зала.

Інвентар: кеглі, м'ячі малі, обручі, штучні сніжинки, іграшки, клюшки, скринька, новорічні листівки, магнітофон, музика “Пригоди Діда Мороза”.

Хід уроку

Частина уроку	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина 15хв.	1. Шикування, рапорт, привітання, повідомлення завдання уроку. Бесіда про зимові розваги (Візит казкового лікаря)	3 хв. 1 хв.	Звернути увагу на форму одягу і взуття Зимові види розваг
	2. Підготовчі вправи: Повороти на місці, перешикування з шеренги в коло і навпаки	1 хв.	Виправити помилки, звернути увагу на поставу і дихання
	3. ЗРВ у русі 1) ходьба - звичайна - на носках - на п'ятках	4 хв.	Стежити за правильністю виконання

	- на внутрішній стороні стопи - на зовнішній стороні стопи - напівприсяді - повному присяді 2) біг по колу - з високим підняттям колін - з закиданням ніг назад - приставними кроками Вправи на відновлення дихання 4.ЗРВ на місці (під музичний супровід “Пригоди Діда Мороза”) Вправи на відновлення дихання	6 хв.	Стежити на поставою дітей Стежити за правильністю виконання Темп виконання середній Дихання спокійне
Основна частина 20хв.	1.Перешикування. Назви команд “Сніговичок”, “Сніжинка”, “Рукавичка” 2.Новорічні естафети: 1)”Порозчищай доріжки” (зібрати сніжинки в обручах) 2)”Пролізти крізь снігові замети” (пролізти через обручі) 3)”Хто швидше перенесе сніжки” (діти беруть по одній сніжці і повертаються до команди) 4)”Хокей” (ведення м’яча клюшкою поміж кеглями) 3.Перешикування в 3 кола 1)”Гра у сніжки” (передача м’яча різними способами) 2)Знайди свою команду	3 хв. 3 хв. 3 хв. 4 хв. 3 хв. 4 хв.	В колону по три Пояснити, показати Стежити за дотриманням учнями правил естафет Ігровий метод організації діяльності учнів Робота у колі
Заключна частина 5 хв.	- Шикування - Вправи на відновлення дихання	1 хв.	Біля лінії Дихання спокійне та рівномірне

	- Хвилинка релаксації, психогімнастика “Загадай новорічне бажання”	2 хв.	Сидячи на підлозі в колі
	- Підведення підсумків уроку	1 хв.	Похвала, зауваження, нагородження дітей листівками (новорічна скринька)
	- Організований перехід до класу	1 хв.	В колоні по одному зберігаючи дистанцію



Додаток

Комплекс вправ ранкової гімнастики

- 1) В. п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс:
 - нахили голови вперед, назад, в сторони, колові рухи;
 - нахили в сторони.
 - 2) В. п. – руки до плечей, коло вперед, назад.
 - 3) В. п. – стійка ноги нарізно:
 - нахили тулуба вперед, руки в сторони
 - 4) В. п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс:
 - 1-2 – нахили тулуба ліворуч;
 - 3-4 – нахили праворуч.
 - 5) В. п. – широка стійка, руки вгору;
 - 1-4 – колові оберти тулуба ліворуч;
 - 5-8 – колові оберти тулуба праворуч.
 - 6) В. п. – основна стійка:
 - нахил вперед, руки вниз;
 - присідання, руки вперед;
 - нахил вперед, руки донизу;
 - в. п.
 - 7) В. п. – руки на пояс:
 - 1-3 – випад вперед, пружинячи, погойдування;
 - 4 – зміна положення ніг
 - 5-7 – те саме;
 - 8 – В. п.
 - 8) В. п.
 - 1-4 – стрибки на правій нозі;
 - 5-8 – стрибки на лівій нозі;
 - 9-12 – стрибки на обох ногах.
 - 9) В. п.
 - 1-2 – ходьба на місці на носках
 - 3-4 – ходьба на місці на п'ятках
 - 5-6 – ходьба на місці на внутрішній стороні стопи
 - 7-8 – ходьба на місці на зовнішній стороні стопи
- Повторити 4 рази
- 10) В. п. руки через сторони вгору – вдих.
Опустити руки вниз – видих.

Гра “Передача м’яча”

Учні утворюють три кола. В руках м’яч. За сигналом капітани передають по колу м’яч. Перемагає команда, котра швидше поверне м’яч капітану.
Передача м’яча різними способами

Гра “Знайди свою команду”

Гравці утворюють 3 кола. У центрі кожного кола стоїть гравець із іграшкою від назви команди. За сигналом усі, крім ведучих, вільно бігають по майданчику, за другим сигналом усі гравці присідають і заплющують очі, ведучі ж змінюють місце. За третім сигналом гравці розплющують очі, біжать до свого ведучого й утворюють коло. Виграє команда, що зібралася першою.

У разі повторення гри ведучі змінюються.





