План-конспект урока по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» во II классе

Тема: «Элементы спортивных и подвижных игр»

Тип урока: урок совершенствования ранее изученного материала.

Задачи:

1. **Совершенствовать технику** подбрасывания волейбольного мяча и ловли двумя руками с двумя-тремя хлопками, с отскоком от пола, с одним-двумя шагами в правую и левую стороны, с поворотом на 180 градусов;
2. **Совершенствовать технику** перебрасывания мяча через сетку двумя руками от груди, от головы, одной рукой от плеча;
3. **Содействовать гармоничному физическому, интеллектуальному, духовно-нравственному и эмоциональному развитию**;
4. Содействовать разностороннему физическому развитию учащихся.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: свисток, секундомер, волейбольные мячи, конусы.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
|  | **Подготовительная часть** | 15' |  |
| 1 | Построение:  - команды «Ровняйсь!», «Смирно!», «По порядку – РАССЧИТАЙСЬ!», «Вольно!» | 1' | Обратить внимание на внешний вид учащихся (наличие спортивной формы). Спросить о самочувствии |
| 2 | Сообщение задач урока | 1'30'' | Краткость и точность изложения |
| 3 | Контроль ЧСС | 1' | Подсчитывается количество ударов за 10 секунд и умножается на 6 |
| 4 | Строевые упражнения на месте:  «Класс, Нале-ВО!», «Нале-ВО!», «Кру-ГОМ!», «Напра-ВО!» | 30'' | Выполнять четкие повороты |
| 5 | Движение в обход:  «Налево в обход в колонну по одному шагом – МАРШ! »  Упражнения в ходьбе:  - на носках, руки на пояс, руки вверху; |  | Дистанция 2 шага  Руки напряжены, ладони смотрят внутрь;  локти в стороны развести, спины выпрямить; |
|  | - на пятках, руки за головой;  - в полуприсяде, руки в стороны;  «Класс, медленно бегом – МАРШ!»  Упражнения в беге:  - бег с высоким подниманием бедра;  - бег с захлестыванием голени;  - бег приставным шагом правым/левым боком;  «Класс, ре-же шагом – МАРШ!» | 4' | руки держать на уровне плеч, не опускать;  смотреть вперед, чаще работаем ногами;  активная работа рук и ног;  смотреть вперед. |
| 6 | Перестроение на ОРУ:  «Налево, в колонну по два – МАРШ! Направляющие – на месте! Левой, левой, раз-два-три! Раз-раз-раз-два-три! Стой! Вправо, приставными шагами на три шага – Разом-КНИСЬ! Раз-два, раз-два и раз-два! Нале-ВО! Влево, приставными шагами на вытянутые руки – Разом-КНИСЬ!» | 30'' | Четкие повороты |
| 7 | ОРУ на месте:  **1.** И. п. – стойка ноги врозь, руки к плечам  1-3 – круговые движения плеч вперед  4 – И. п  5-7 – круговые движения плеч назад  8 – И. п  **2.** И. п – стойка ноги врозь, левая рука вверху, правая внизу  1-2 – отведение прямых рук назад, левая вверху  3-4 – отведение прямых рук назад, правая вверху  **3.** И. п – стойка ноги врозь, руки в замок вверх  1 – наклон влево, руки вверху  2 – И. п  3 – наклон вправо, руки вверху  4 –И. п  **4.** И. п – стойка, руки на пояс  1 – выпад влево, руки за голову  2 – И. п.  3 – выпад вправо, руки за голову  4 – И. п  **5.** И. п – стойка ноги врозь, руки на пояс  1 – присед, руки вперед  2 – И. п  3 – присед, руки в стороны  4 – И. п  **6.** И. п – стойка ноги врозь, руки на пояс  1 – наклон к левой  2 – И. п  3 – наклон к правой  4 – И. п  **7.** И. п – стойка, руки на пояс  1 – упор присев, руки на полу  2 – упор лежа  3 – упор присев, руки на полу  4 – И. п  **8.** И. п – ОС  1 – прыжком в стойку ноги врозь, руки вперед  2 – И. п  3 – прыжком в стойку ноги врозь, руки в стороны  4 – И. п | 5'30''  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз | Смотреть прямо, локти разведены  Руки прямые, смотреть прямо  Наклон глубже, руки прямые  Выпад глубже, пятку не отрывать  Присед глубже, спина прямая  Наклон глубже, колени не сгибать  Смотреть вперед, пятки вместе  Прыжок выше, руки прямые |
| 6 | Контроль ЧСС | 1' | Подсчитывается количество ударов за 10 секунд и умножается на 6 |
|  | **Основная часть** | 25' |  |
| 1 | «Первая шеренга, возьмите мячи и станьте на свои места, Кру-ГОМ!!» | 30'' | Четко выполнять все команды |
| 2 | Совершенствование техники подбрасывания волейбольного мяча и ловли двумя руками с двумя-тремя хлопками, с отскоком от пола, с одним-двумя шагами в правую и левую стороны, с поворотом на 180 градусов:  - напомнить (показать) технику выполнения упражнения;  - учащиеся выполняют самостоятельно (каждое упражнение по 3 раза) | 6' | следить за правильным выполнением техники, за правильной работой рук и ног; исправлять ошибки; соблюдать технику безопасности; все упражнения начинать по команде; подбрасывать мяч ровно над собой (не в сторону, не за спину, не вперед) |
| 3 | Совершенствование техники перебрасывания мяча через сетку двумя руками от груди, от головы, одной рукой от плеча:  - напомнить технику выполнения упражнения (акцентировать внимание на правильном положении рук, на правильной работе ног; на согласованной работе рук и ног при выполнении перебрасывания мяча партнеру);  - учащиеся выполняют самостоятельно | 7' | следить за правильным выполнением техники; исправлять ошибки; при перебрасывании мяча стараться делать бросок точно в руки партнёру; соблюдать технику безопасности. |
| 4 | Контроль ЧСС | 1' | Подсчитывается количество ударов за 10 секунд и умножается на 6 |
| 5 | Перестроение для проведения эстафет: «Первая колонна – Напра-, вторая – Нале-ВО, к направляющим – Сом-КНИСЬ! Класс, Кру-ГОМ» | 30'' | Четко выполнять все команды |
| 6 | **Эстафета с мячом 1**  Учащиеся построены в две колонны. На расстоянии 9 м расположены конусы. У направляющих колонн в руках по волейбольному мячу. По сигналу (свистку) учителя направляющие колонн бегут прямо, оббегают конусы и возвращаются обратно, передавая эстафету следующему игроку команды и т.д. Побеждает команда, закончившая эстафету первой. | 3' | Соблюдать правила:  - конусы оббегать справа;  - передавать эстафету за линией;  Команде, игроки которой нарушили правила, назначается штрафное очко. |
| 7 | **Эстафета с мячом 2**  Учащиеся построены в две колонны. У направляющих колонн по волейбольному мячу. По сигналу (свистку) учителя начинается передача мячей назад. Когда мяч дойдет до стоящего сзади, он бежит с мячом в голову колонны, становится первым и начинает передачу мяча назад и т. д. Игра продолжается до тех пор, пока каждый из игроков команды не побывает первым. | 3' | Соблюдать правила:  - мяча должен касаться каждый игрок;  - оббегать свою колонну справа;  - мяч не перебрасывать через несколько человек. |
| 8 | **Эстафета с мячом 3**  Учащиеся построены в две колонны. В колоннах стоят по два лицом друг другу. По сигналу (свистку) учителя учащиеся движутся к конусам приставными шагами и перебрасывают мяч друг другу. Обратно возвращаются бегом. Побеждает команда, закончившая эстафету первой. | 3' | Соблюдать правила:  - если уронили мяч, то его нужно подобрать и продолжить с того же места;  - передвижение только приставным шагом. |
| 8 | Контроль ЧСС | 1' | Подсчитывается количество ударов за 10 секунд и умножается на 6 |
|  | **Заключительная часть** | 5' |  |
| 1 | Перестроение в колонну по одному: «Класс, прямо – МАРШ! Налево в обход в колонну по одному – МАРШ!»  Упражнения в ходьбе на восстановление дыхания:  - на носках руки вверху;  -на пятках руки в стороны.  Остановка класса, поворот налево. | 1'30'' | Учащиеся идут ровным строем  Спина прямая, голову держать прямо |
| 5 | Подведение итогов. Рефлексия | 2' | Подвести итоги работы на уроке; отметить, что получилось, а что нет; похвалить учеников. Учащиеся сами оценивают свою работу |
| 6 | Контроль ЧСС | 1' | Подсчитывается количество ударов за 10 секунд и умножается на 6 |
| 7 | Организованный уход класса: «Класс, напра-ВО! За мной на выход шагом – МАРШ!» | 30'' | Друг за другом в колонну по одному |

Учитель физической культуры и здоровья: Сушко Екатерина Игоревна