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 шагаРуки 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 плечам1-3 – круговые движения плеч вперед4 – И. п5-7 – круговые движения плеч назад8 – И. п**2.** И. п – стойка ноги врозь, левая рука вверху, правая внизу1-2 – отведение прямых рук назад, левая вверху3-4 – отведение прямых рук назад, правая вверху**3.** И. п – стойка ноги врозь, руки в замок вверх1 – наклон влево, руки вверху2 – И. п3 – наклон вправо, руки вверху4 –И. п **4.** И. п – стойка, руки на пояс1 – выпад влево, руки за голову2 – И. п.3 – выпад вправо, руки за голову4 – И. п **5.** И. п – стойка ноги врозь, руки на пояс1 – присед, руки вперед2 – И. п3 – присед, руки в стороны4 – И. п**6.** И. п – стойка ноги врозь, руки на пояс1 – наклон к левой2 – И. п3 – наклон к правой4 – И. п**7.** И. п – стойка, руки на пояс1 – упор присев, руки на полу2 – упор лежа3 – упор присев, руки на полу4 – И. п**8.** И. п – ОС1 – прыжком в стойку ноги врозь, руки вперед2 – И. п3 – прыжком в стойку ноги врозь, руки в стороны4 – И. п | 5'30''8 раз8 раз8 раз8 раз8 раз8 раз8 раз8 раз | Смотреть прямо, локти разведеныРуки прямые, смотреть прямоНаклон глубже, руки прямыеВыпад глубже, пятку не отрыватьПрисед глубже, спина прямаяНаклон глубже, колени не сгибатьСмотреть вперед, пятки вместеПрыжок 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 строемСпина 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