МБОУ СОШ №46 г. Липецк

Открытый урок во 2 классе

по физической культуре

Тема: «Развитие двигательных качеств»

разработала учитель первой категории

Олифер Анна Александровна

План конспект:

Цели и задачи урока:

1. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.
2. Выполнение эстафет с предметами и без предметов.
3. Развитие координации, ловкости, быстроты.
4. Воспитание трудолюбия, дисциплинированности, самостоятельности.

Тип урока: Игровой, обучающий.

Инвентарь: обручи, скакалка, волейбольные, резиновые мячи, гимнастическая палка, эстафетные палки.

Ход урока

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание учебного материала | Дозиро | Организационно – методические указания |
| 1. | Подготовительная часть: 1.Построение, приветствие, задачи урока.  2.Ходьба по кругу: на носках, пятках, внутренней внешней стороны стопы.  3.Равномерный бег с изменением направления: змейкой, противоходом, по диагоналям спор\зала.  5.Ходьба для востоновления дыхания  6.Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.  7.Общеразвивающие упражнения с гим\палкой:  И.п. – о.с, палка в опущенных руках, палку поднять на грудь, вверх потянуться, палку опустить на грудь И.п.  И.п. – о.с, стоя ноги на ширине плеч, палка в опущенных руках, нагнуться дотронуться до пола(вдох), выпрямиться в И.п. (выдох).  И.п. – о.с., ноги врозь палка сзади в локтевых сгибах, наклон влево, и.п., наклон вправо, и.п.  И.п. – о.с., положение то же, поворот влево, и.п., поворот вправо, и.п.  И.п. – о.с., палка на полу с боку, перепрыгивание через палку на двух ногах.  8.Перестроение | 15м  1  1  2,30с  30с  1,30с  8  30с | Обратить внимание на внешний вид  Следить за осанкой  Следить за дыханием, работа рук  Проводят дети на оценку  Положить палку |
| 2. | Основная часть урока:  Класс делиться на четыре команды, строятся в колонны  Проведение эстафет:  1.Бег с гимнастической палкой  2.Бег с волейбольными мячами.  3.Бег со скакалкой  4.Эстафета «кенгуру»  5.Эстафета «паучок»  6.Эстафета «посадка овощей»  7.Эстафета «землемеры»  8.Передача мяча в тоннеле  9.Передал мяч садись | 27м | Стартовать по команде, за стартовую линию не заступать. Палкой коснуться линии  Мячи в двух руках  Прыжки через скакалку  Мяч зажат коленями  Ноги вперёд  Мячи положить в обручи  С гим\палкой  Ноги на ширине плеч, мяч перекатывать между ног игроков |
| 3. | Заключительная часть:  Построение, подведение итогов урока, прощание. | 3м |  |