

урок физической культуры

2 класс

Тема: «Обучение техники прыжка в длину с места»

Ходьба в обход:

на носках,
на пятках,
выпадами,
в приседе



Бег



Бег в среднем темпе;

Бег с выполнением задания по свистку:

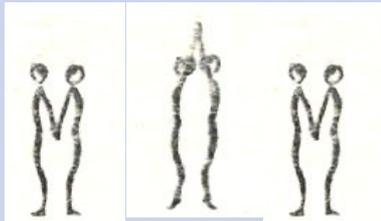
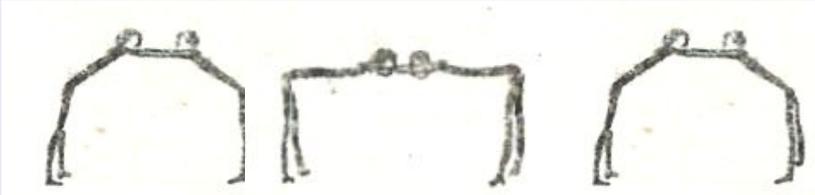
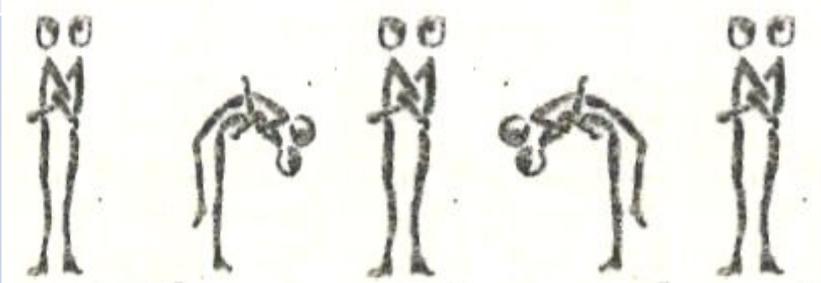
1 свисток – бег в обратном направлении;

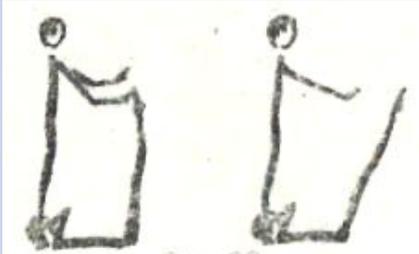
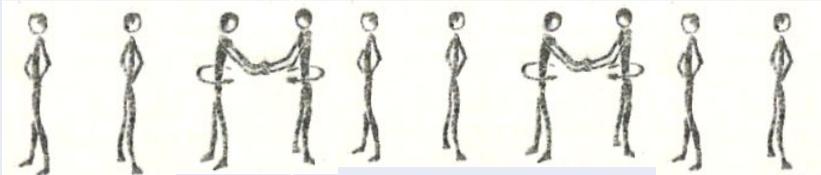
2 свисток – принять упор лежа;

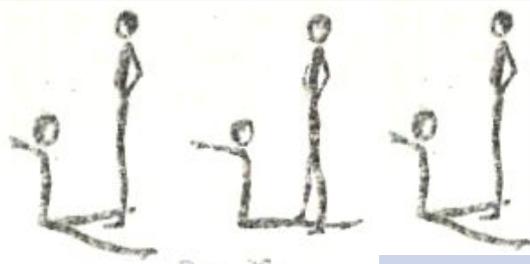
3 свисток – принять упор присев.



Общеразвивающие упражнения в парах

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<p>1. И.п. Стоя спиной друг к другу, взявшись внизу за руки;</p> <p>1-2 – поднимаясь на носки, руки вверх;</p> <p>3-4 – и.п.</p>	6-8 раз	 <p>И.п. 1-2 3-4</p>
<p>2. И.п. Стоя ноги врозь, лицом друг к другу, в полунаклоне вперед, положив руки на плечи;</p> <p>1-3 – 3 пружинящих наклона вперед;</p> <p>4 – и.п.</p>	6-8 раз	 <p>И.п. 1-3 4</p>
<p>3. И.п. Стоя спиной друг к другу, взявшись под руки;</p> <p>1-2 – один наклоняется вперед, другой провисает на нем, прогибаясь;</p> <p>3-4 – и.п.;</p> <p>5-8 – то же, меняясь ролями.</p>	4раза	 <p>И.п. 1-2 3-4 5-6 7-8</p>

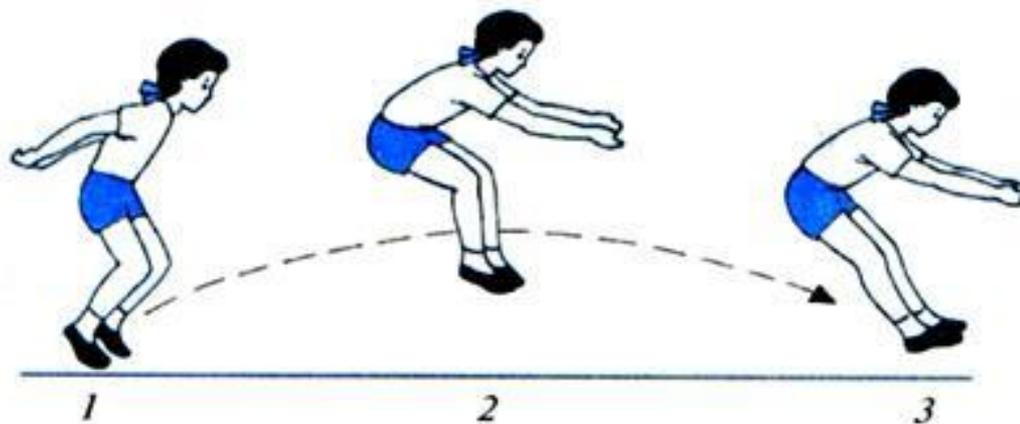
Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<p>4. И.п. Один лежит на спине, подняв ноги вперед и захватив ноги партнера за голень. Другой стоит ноги врозь на линии головы лежащего.</p> <p>Легкими толчками рукой в разных направлениях постараться опустить ноги лежащего партнера, который, напрягаясь, старается сохранить их вертикальное положение.</p>	6-8 раз	
<p>5. И.п. Стоя спиной друг к другу ноги врозь, на расстоянии большого шага, руки на пояс;</p> <p>1 – одновременно поворачивая туловище в одну сторону, пожать друг другу руки;</p> <p>2 – и.п.;</p> <p>3-4 – то же в др. сторону.</p>	6-8 раз	 <p style="text-align: center;">И.п. 1 2 3 4</p>

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<p>6. И.п. Один сидит, ноги врозь, руки в стороны. Второй стоит между ногами первого, руки на пояс;</p> <p>1 – второй прыжком стойка ноги врозь. Первый – соединяет ноги;</p> <p>2 – второй прыжком ноги вместе, первый разводит ноги врозь.</p>	8 раз	 <p>И.п. 1 2</p>
<p>7. И.п. Стоя ноги врозь, лицом друг к другу, в полунаклоне вперед, положив руки на плечи. Первый - старается наступить на ноги второму. Потом меняются.</p>	8раз	



Изучение нового материала

Обучение техники прыжка в длину с места



1- отталкивание;

2- полет;

3 -приземление

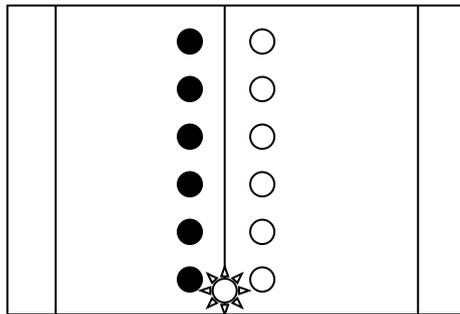
Игра «Воробьи и вороны»

Описание игры: Играющие делятся на две команды, которые становятся на середину площадки спиной друг к другу на расстоянии. Одна команда называется «Воробьи», другая – «Вороны». У каждой команды на своей стороне площадки (в 8-10м.)-дом. Руководитель неожиданно произносит название одной из команд. Игроки этой команды быстро убегают в свой дом, а другой команды – догоняют и пятнают их. Осаленные игроки подсчитываются и отпускаются в свою команду. Затем все повторяется снова. Можно начинать игру с различных положений.

Правила игры:

- 1.Игроков разрешается салить только до черты дома.
- 2.Остальные продолжают участвовать в игре.
- 3.В ходе перебежки 1 участник может салить не только стоящего напротив, но и его соседей.

Определение победителя: Побеждает команда, осалившая больше игроков.



- ☀ – Руководитель
- – Игроки противоположных команд

Игра «Удочка»

Содержание

Команда располагается в кругу.

Учитель в центре круга берет веревку за свободный конец, а на другом ее конце — грузик.

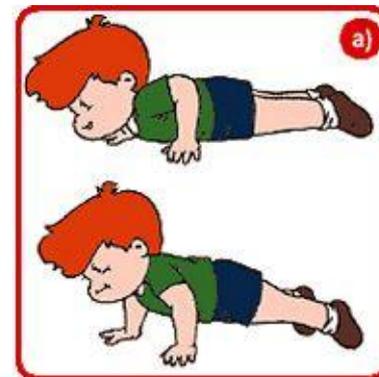
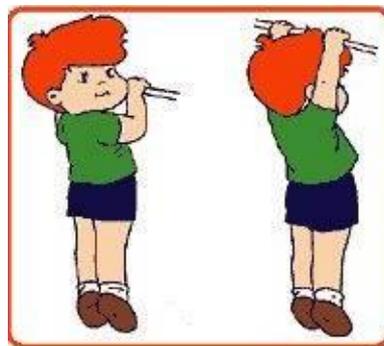
По сигналу учитель начинает крутить веревку по земле.

Играющие подпрыгивают, чтобы веревка не задела их ног.

Варианты игры: игроки могут принимать различные исходные положения: боком, спиной, упор присев и т. д.

Правила

Игра начинается только по сигналу учителя. Игрок, которого задела веревка, выполняет штрафное задание (варианты задания: приседания, отжимания, прыжки через скакалку, подтягивания и т.д.).



Домашнее задание



Прыжки через скакалку – 30раз