

МБОУ Верхнецасучейская СОШ

Урок физической культуры 2 класс

**Выполнила:
учитель физической культуры
Тарасова
Галина Валентиновна**

План урока по легкой атлетике для 2 класса.

Тема:

Подвижные игры подготовительные к урокам легкой атлетики в младших классах.

Тип урока:

Закрепление и совершенствование пройденного материала

Цель урока:

Развитие посредством подвижных игр физических качеств: быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости.

Задачи:

1. Совершенствовать ранее изученные подвижные игры.
2. Развивать быстроту, скоростно-силовые качества, ловкость, чувство ритма в упражнениях под музыку.
3. Воспитывать внимание, чувство товарищества, владеть своими эмоциями.
4. Оздоровительная - укрепление функциональных систем организма. Формировать правильную осанку, укреплять мышцы свода стопы.



Методы:

- фронтальный, поточный, групповой



Дидактические принципы:

- **активность, сознательность**



- **Оборудование:**

магнитофон, деревянные бруски,
мячи волейбольные, цветные
ленточки

Вводная часть 5-10 минут

Построение
в общий круг.



Общеразвивающие упражнения в движении:

- **Ходьба:** развитие чувства ритма

(упражнения под музыку),
на пятках,

носок с хлопками,

укрепление функциональных систем организма
на внешней стороне стопы,

одна нога на пятке -
другая на носке.



Формирование правильной осанки, укрепление сводов мышц стопы.



Легкий бег, специальные легкоатлетические упражнения:

- Легкий бег:
правым – левым боком,
спиной вперед,
с вращением 2 раза влево
– 2 раза вправо (под
музыку),
- Специальные
легкоатлетические
упражнения:
бег с захлестом голени,
бег с высоким
подниманием бедра,
прыжки на обеих ногах с
продвижением вперед
– ноги вместе, руки на
поясе,
прыжки в полном приседе



Основная часть -25-27 минут

Совершенствовать ранее изученные подвижные игры.

- **Челночный бег в парах** - совершенствовать бег по прямой с ускорением.



- **Игра «Салки под ногами»**
Трое водящих выбивают играющих тремя мячами попадая в ноги, осаленный игрок останавливается, стоит в и.п. стойка ноги врозь, руки на пояс. Играющие проползают между ног, осаленный вновь в игре.
Игра останавливается, когда все игроки осалены.
(Вариант: на время, на победителя, с выбыванием)

Игра «К своим мячам!»

- Построение в 2 круга – в центре лежат мячи красного, синего цвета.

По сигналу дети идут по кругу говоря: «Мы собрались дружно в круг, разбежимся разом вдруг!»

После слов бегут все в одну сторону к стене, к учителю спиной, учитель в это время меняет местами мячи, по сигналу дети быстро строятся в свой круг у мяча определенного цвета.



Игра «Мыши водят хоровод»



Учащиеся образуют круг -это «мыши», сзади прикреплены ленточки «хвостики», в центре круга трое водящих – «коты».

Дети идут по кругу, приговаривая: «Мыши водят хоровод, на лежанке дремлет кот,

Тише, мыши, не шумите, кота Ваську не будите,

Вот проснется Васька –кот, разобьет весь хоровод!»

После этих слов мыши разбегаются, а коты выдергивают хвостики, у кого нет хвоста, тот выбывает из игры.

Заключительная часть -7 минут

- Построение в колонну - упражнения на восстановление дыхания в обход по залу.
- В шеренге – игра на внимание, водящий говорит:

земля – присесть, небо – прыгнуть вперед, море – хлопнуть в ладоши, кто ошибается, делает шаг вперед.
Кто стоит на месте – тот внимательный.

- Д/З – прыгать через скакалку за 1 минуту.





- **составить пирамидку из кубиков разного цвета – желтый – «5», зеленый – «4», фиолетовый- «3».**