МБОУ СОШ №14 Учитель начальных классов Койчева Б.М.

Урок физической культуры во 2 классе (Игровой подход)

Конспект урока

Тема: «**Соревнования и эстафеты**»

Цель: ознакомить учащихся с влиянием здорового образа жизни на красоту и здоровье человека; формировать знания и представления школьников о преимуществах здорового образа жизни перед нездоровым.

Место проведения: спортзал.

Инвентарь: обручи, кегли, кубики(мешочки и т.п.), секундомер, гимнастическая стенка, стулья, гимнастические обручи (корзина для бумаг и т.п.)

Ход урока

1. **Вводная часть**

1. строевые упражнения и перестроения. Построение в две шеренги.

2.ходьба и бег.

3. комплекс общеразвивающих упражнений с обручем.

4. подвижная игра «Перемени предмет».

Дети распределяются на 2-3 команды. Перед каждой, на расстоянии 8-10 м, в небольшом круге лежит какой-либо предмет (кубик, мешочек и т.п.). у первых номеров в руке – кегля.

По сигналу учителя, первые игроки бегут к кружкам, ставят туда кеглю, берут кубик и, вернувшись, передают его следующему игроку и т.д. побеждает команда, быстрее выполнившая задание. Если кегля во время замены предмета упала, ее должен поднять поставивший игрок.

1. **Основная часть**
2. Лазанье по гимнастической стенке стоя, вверх, вниз, вправо, влево с попеременным и одновременным перехватом рук, приставными шагами.
3. Эстафета «Веселое многоборье».
* Кто самый ловкий?

Младшие школьники соревнуются в переносе кубиков с места на место. На двух стульях, расстояние между которыми восемь-десять метров, раскладывает по 5-6 кубиков. По команде учителя ученик берет со стула один кубик и бежит с ним к другому стулу. Здесь он забирает второй кубик, ставит его на первый и несет оба кубика обратно. Этот путь он повторяет еще раз с пирамидкой из трех, а затем из четырех кубиков в руке. Поддерживать рукой можно только нижний- первый кубик, поправлять кубики в пути нельзя. Как только пирамидка из кубиков разрушится, ученик прекращает соревнование и выходит из игры. Когда первый участник закончит соревнование, в него включается следующий.

В конце подводится итог- кто в команде занял в этом виде соревнования первое, второе, третье, четвертое и пятое места.

* Кто самый меткий?

Младшие школьники соревнуются в метании мячей в цель. Цели, в которые нужно метать мячи, могут быть разными: гимнастический обруч, корзина для бумаг. Можно нарисовать мишень из разноцветных концентрических колец, диаметр большего – метр. Расстояние до целей - 5-6 м. каждому дается пять попыток, сколько раз попадет в цель, столько и получит очков.

* Кто самый прыгучий?

Младшие школьники соревнуются в прыжках со скакалкой- кто сделает большее число прыжков, не задев скакалки, тот и победил. Определяются места, которые займут участники, и соответствующее число очков. Можно усложнить это условие – вращать скакалку спереди назад, делать по два прыжка за один оборот и т.д.

* Кто самый быстрый?

С линии старта все младшие школьники по команде одновременно бегут до линии финиша (в 10 метрах от старта), поворачиваются, возвращаются назад к линии старта и еще раз, развернувшись, бегут к линии финиша. Здесь учитель отмечает, кто прибежит первым, кто вторым, третьим, четвертым и пятым.

* Кто лучше держит равновесие?

Младшие школьники соревнуются в ходьбе по гимнастическому бревну или гимнастической скамейке. Задача – пройти из конца в конец, развернуться и снова проделать тот же путь.

1. Подвижная игра «Зайцы, сторож и Жучка».

Из играющих выделяется сторож и Жучка. Остальные- зайцы. На площадке обозначаются с одной стороны – норы зайцев, с другой – огород, а за огородом – дом сторожа. Посередине площадки на высоте 40-60 см натягивается веревка-забор. Зайцы находятся в норах, а сторож и Жучка – дома. По сигналу учителя зайцы перепрыгивают через веревочку, оказываются в огороде и начинают скакать с одного места на другое на двух ногах (есть капусту). По условному сигналу учителя сторож стреляет в зайцев (три хлопка в ладоши), а те убегают в норы, подлезая под веревкой, не касаясь ее. После третьего хлопка Жучка догоняет зайцев и «кусает» их (касаясь рукой). Пойманные зайцы остаются на месте. Зайцев, которые убежали за линию гор, догонять нельзя. Учитель предлагает поднять руки тем, кто был пойман, затем они вновь присоединяются к играющим. Игра повторяется. Сторож и Жучка меняются ролями, назначаются другие водящие.

1. **Заключительная**

Дыхательные упражнения, упражнения на внимание и расслабление, танцевальная минутка, подвижные игры умеренной интенсивности, подведение итогов.