ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

«БРЯНКОВСКАЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ШКОЛА №1»

ПЛАН – КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

«Эстафеты с применением нестандартного оборудования.»

 Подготовила:

 учитель физической культуры

 Шолудько Юлия Григорьевна

г.Брянка 2023

ПЛАН – КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Тема урока: «Эстафеты с применением нестандартного оборудования.»

Дата: 10.04.2023 г.

Класс: 2 «А»

Школа: ГОУ ЛНР «Брянковская специализированная школа№1»

Учитель: Шолудько Ю.Г.

Цель: Использование разнообразных физических упражнений с

нестандартным оборудованием содействующим на повышение мотивации к

занятиям физической культурой и повышение активности.

Задачи:

* Развивающие:развивать координационные способности и быстроту реакции; развивать двигательную активность детей;
* Оздоровительные: укрепление здоровья и улучшение физического развития;
* Воспитательные: воспитание морально-волевых качеств и интереса к регулярным самостоятельным занятиям физической культурой.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: свисток, нестандартное оборудование косички, мешочки с крупой, гаечки, обручи.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **ОМУ** |
| **Подготовительная часть урока 13 мин** |
| 1). Построение.  Приветствие.Сообщение темы и задач урока.2) Измерение ЧСС | 2-5 мин15 сек. | Обратить внимание на внешний вид учащихся .Приветствие.Команды:«Равняйсь!»«Смирно!»«По порядку рассчитайсь!»«Вольно!»«Здравствуйте!»Сдача рапорта.Сообщение темы урока. |
| 3). Движение шагом.4).Бег. | 20 сек2 кругатемп медленный | «Класс, «Направо, раз, два!»«В обход налево шагом, марш!»«Левой, левой, раз, два, три!» Дистанция 2 шага.«Бегом, марш!» Бег вокруг зала. Дистанция 1,5 – 2 метра. |
| 5). Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе. | 1 круг | «Шагом, марш!»На 1-2-руки через стороны вверх-вдох (через нос); на 3-4-руки через стороны вниз-выдох (через рот). |
| 6).Беговые упражнения. -бег высоко поднимая колени; -бег с захлестыванием голени; -приставным правым и левым боком;- прыжки в шаге;-хлопки под ногами;-бег спиной;-ускорение. |  | Следить за техникой выполнения.Дистанция 1,5 – 2 метра. |
| 7). Перестроение уступами.8). ОРУ с косичками:1. «Передай косичку»И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, косичка хват за середину в правой руке.1- поднять руки вверх,2- передать над головой косичку в другую руку, опустить,3-4 и.п.2. Наклоны в стороныИ.п.: стоя, ноги на ширине плеч, косичка через голову на шее.1- натянуть косичку,2- наклон вправо (влево),3-4 и.п. 3. Наклоны вперёдИ.п.: сидя, ноги скрёстно, косичка за спиной.1-наклон вперёд, косичка вверх,2- и.п. 4. «К концам»И.п.: сидя, ноги скрёстно, косичка на полу впереди, руки упор с боков.1- ноги врозь к концам косички,2- и.п. 5. «Ближе к колену»И.п.: лёжа на спине, косичка на шее, хват за концы.1- согнуть ноги, поднять ближе к косичке,2- и.п. 6. «Выше косичку»И.п.: сидя на пятках, косичка опущена.1- встать на колени, косичку вверх,2- и.п. 7. Прыжки на двух ногах через косичку положенную на пол,  с поворотом, чередовать с ходьбой. | 30 сек8 мин4-6 разТемп медленныйТемп средний6-8 разТемп средний4-6 разТемп средний4-6 разТемп средний4-6 разТемп средний4-6 разТемп средний4-6 раз | «Направляющий на месте, левой, левой, раз, два, три!»«Класс, стой, раз, два!»«Нале-во, раз, два!»«На 1, 2, 3 рассчитайсь!»«Третьи номера 6 шагов вперед, вторые номера 3 шага вперёд, марш!»Спина прямая.Следить за техникой выполнения.Следить за техникой выполнения.Следить за техникой выполнения.Следить за техникой выполнения.Следить за техникой выполнения.Следить за техникой выполнения. |
| 9) Перестроение | 1 мин | «Класс, напра-во, раз, два!»«К направляющему, сомкнись!»«Класс, кру-гом, раз, два!»«На 1,2,3 рассчитайсь!»«Третьи номера 6 шагов вперед, вторые 3 шага, первые на месте, марш!» |
| **Основная часть 30 мин** |
| ***Игра «Ловишки с хвостиком»***Дети строятся в круг, у каждого имеется цветная косичка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит «Ловишка». По сигналу учителя: «Раз, два, три – лови!» дети разбегаются по площадке. «Ловишка» старается вытянуть косичку. По сигналу: «Раз, два, три в круг скорей беги – все дети строятся в круг». После подсчета пойманных, игра повторяется.2 вариантЧертится круг в центре стоит «Ловишка». По сигналу «Раз, два, три лови» дети перебегают круг, а «Ловишка» пытается схватить косичку.***«По цепочке»******« Сороконожки»******«Рассыпал –собери!»******«Гаечки»******«Переправа»*** | 4 мин4 мин4 мин4 мин4 мин4 мин | Следить за правилами игры**(см. приложение 1)****Эстафеты:**Команды построены в шеренги с интервалом 1,5-2 шага между игроками. Сбоку у правофланговых на полу лежат 15-20 мешочков с песком. По сигналу игроки передают мешочки по цепочке на левый фланг, где замыкающий игрок аккуратно складывает предметы в обозначенный мелом круг. Выигрывает команда, первой закончившая передачу мешочков с песком.Команды построены в колоны по одному, у каждого ученика на голове мешочек с песком, а руками он держится за пояс впереди стоящего. По сигналу колонны начинают движение до стойки- ориентира, расположенной в 8-12м от стартовой линии, огибают её и возвращаются назад. Выигрывает команда, игроки которой в ходе эстафеты уронили меньшее количество мешочков и первыми пришли к финишу.Команды построены за линией старта. В руках у первых номеров по небольшому ведёрку (или коробочке) , в котором находятся 10-12 мешочков. По сигналу первые номера добегают до лежащего на полу обруча, высыпают внутрь содержимое своего ведёрка и быстро относят его назад, передавая второму номеру. Тот бежит к обручу и собрав рассыпанные мешочки в ведерко, возвращается и передает его третьему и.т.дДети делятся на две команды, выбираются капитаны. Каждый капитан становятся напротив своей команды на расстоянии 4- 5 метров, держа в руках гаечки. По сигналу дети подбегают к капитанам откручивают крышечки ,оббегают капитана , прибегают, передают эстафету и становятся в конец колоны. Выигрывает та команда, которая быстрее справится с заданием. Так же можно сделать на оборот, по сигналу дети прибегают закручивают крышечки, оббегают капитана прибегают передают эстафету и становятся в конец колоны. Выигрывает та команда, которая быстрее справится с заданием.Команды построены за линией старта.. По сигналу первые номера добегают до стойки, забирают косичку, оббегают стойку прибегают за вторым номерам и вместе бегут к стоке держась за косичку. Выигрывает та команда, которая быстрее справится с заданием. |
| **Заключительная часть 3 мин** |
| - Построение;-Измерение ЧСС;- Подведение итогов урока;- Организованный уход из зала. | 3 мин15сек |  «В одну шеренгу, становись!»«Что понравилось, что не понравилось?»«Какие физические качества развивали на этом уроке?» и т. д. «Напра-во, раз, два!»«На выход шагом, марш!» |

***Приложение 1***

***Игра «Ловишка с хвостиком»***

Дети строятся в круг, у каждого имеется цветная косичка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит «Ловишка». По сигналу учителя: «Раз, два, три – лови!» дети разбегаются по площадке. «Ловишка» старается вытянуть косичку. По сигналу: «Раз, два, три в круг скорей беги – все дети строятся в круг». После подсчета пойманных, игра повторяется.

2 вариант

Чертится круг в центре стоит «Ловишка». По сигналу «Раз, два, три лови» дети перебегают круг, а «Ловишка» пытается схватить косичку.