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 мин  15 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 сек  2 круга  темп 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 стороны  И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, косичка через голову на шее.1- натянуть косичку,2- наклон вправо (влево),3-4 и.п.  3. Наклоны вперёд  И.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 сек  8 мин  4-6 раз  Темп медленный  Темп средний  6-8 раз  Темп средний  4-6 раз  Темп средний  4-6 раз  Темп средний  4-6 раз  Темп средний  4-6 раз  Темп средний  4-6 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 вариант  Чертится 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 мин  4 мин  4 мин  4 мин  4 мин  4 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.д  Дети 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 мин  15сек | «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.