

План-конспект урока для 2 класса

Темы урока: Строевая подготовка. Бег на 30м. Метание в цель. Ведение мяча в баскетболе.

Задачи урока:

I.Образовательные:

1. Развивать общую выносливость; основные физические качества.
2. Совершенствовать приёмы строевой подготовки; технику бега на 30м;

метания в вертикальную цель.

II.Воспитательные: Развитие координации движений, быстроты, ловкости.

III.Оздоровительные: Укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки.

Инвентарь: секундомеры, теннисные мячи, баскетбольные мячи.

Время проведения: 45 минут.

Место проведения: спортзал

Тип урока: комбинированный.

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I.	Подготовительная часть. 1.Построение, рапорт, приветствие, сообщение задач урока. 2.Ходьба. 3.Бег. 4.Ходьба. 5.ОРУ №2. 1.Руки вперёд, в стороны, вверх, вниз. 2.Руки вперёд, вращение кистями вправо, влево. 3.Круговые движения плечами вперёд, назад. 4.Повороты корпуса влево, вправо. 5.Наклоны влево, вправо. 6.Подъём на носках, задержаться, вернуться в и.п. 7.Приседания. 8.Прыжки на обеих ногах	9мин. 1мин. 30сек. 2мин. 30сек. 5мин. 8 раз. 8 раз. 8 раз. 8 раз. 8 раз. 16 раз. 8 раз. 8 раз.	Физорг. Учитель. Обычная. В колонне по одному, медленно. Восстановить дыхание. Стоя по кругу. Точные движения. Ноги на ширине плеч. Руки к плечам, ноги на ширине плеч. Руки в стороны, ладони вниз. Руки на пояс, ноги на ширине плеч. Руки на поясе. Спина прямая. Руки на поясе.
II.	Основная часть. 1.Строевая подготовка.	33 мин. 8 мин.	Учитель подаёт команду: «Класс, в одну шеренгу – становись!» Проверяет равнение: «Класс, равняйся! Смирно! По порядку рассчитайся!» Ошибки, допущенные учащимися при построении, учитель исправляет сразу. Учитель подаёт команду: «Класс, на первый и второй – Рассчитайся!» В две шеренги – Стройся! В одну шеренгу – Стройся! – и поворачивает класс кругом. Ученики пересчитываются снова и повторяют перестроение. Поворачиваются направо, рассчитываются. Команды: «Класс, в колонну по два – Становись!» В одну колонну, стройся!». Поворачиваются налево.

	2.Бег на 30 м.	8 мин.	Повторяют размыкание от середины и от флангов. Класс построить в одну шеренгу. Повторить высокий старт, рывок – ускорение, бег по дистанции, финиш. По 2-3 раза. Забег по дорожке парами по желанию. По 2-3 забега.
	3.Метание в вертикальную цель.	10 мин.	Класс работает в два отделения. Цель – баскетбольный щит. Дистанция 7м. По 3 броска серия. Выполнить по 3 серии.
	4.Баскетбол: ведение и бросок в кольцо.	7 мин.	Разделить класс по количеству имеющихся б/щитов. Ведение мяча по кругу (5м), под щитом остановка, бросок в кольцо. Подбор мяча и снова ведение. Поменять направление ведения.
III.	Заключительная часть.	3мин.	
	1.Построение.	30 сек.	Учитель.
	2.Итог урока.	1 мин.	Учитель.
	3.Домашнее задание.	1 мин.	Кросс, гимнастика, силовые упражнения, скакалка, езда на велосипеде.
	4.Прощание.	30 сек.	Учитель.