**КОНСПЕКТ**

**Урока по легкой атлетике во 2 классе**

*Задачи урока:*

1. Изучить технику высоко-далеких прыжков.
2. Закрепить навыки бега с изменением направления.
3. Способствовать развитию скорости.
4. Воспитание коллективизма.

*Место и время проведения:* спортзал, 40 минут.

*Инвентарь и оборудование:* стойка с натянутым жгутом, мел, мячи – 21, обручи -6.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока и их продолжительность** | **Содержание урока** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| П  О  Д  Г  О  Т  О  В  И  Т  Е  Л  Ь  Н  А  Я  Ч  А  С  Т  Ь  15  М  И  Н  У  Т | 1. Организация урока 2. Строевые упражнения 3. Разминка:  * ходьба на носках, руки в стороны * тоже, руки вверх * тоже, руки на пояс   Построение в одну шеренгу   1. Бег   Игра «Совушка»  По команде: «День наступает, все оживает» ученики разбегаются, изображают птиц, насекомых, животных. По команде: «Ночь наступает, все замирают» ученики «замирают» в той же позе, в которой ученики останавливались.  Совушка осаливает тех, кто двигался.   1. Перестроение в круг. 2. ОРУ без предметов. 3. И.П. – ст.руки на пояс 4. – подняться на носки руки вверх 5. – И.П.   3-4 – тоже   1. И.П. – ст.руки на пояс 2. – наклон влево, руки вверх 3. – И.П.   3-4 – тоже вправо   1. И.П. – ст. руки вверх 2. – наклон руки вверх 3. – И.П. 4. – Наклон назад, руки вверх 5. – И.П. 6. И.П. – ст. руки на пояс 7. – присед, руки вперед 8. – И.П.   3-4 – тоже   1. И.П. – ст. руки на пояс 2. – прыжком ноги врозь, руки вверх, хлопок 3. – И.П.   3-4 – тоже  Перестроение в одну шеренгу | 30 сек  30 сек  2 мин  2 мин  2 мин  30 сек  7 мин  30 сек | Метод фронтальный.  Кратко, доступно.  «Нале-во!», «Напра-во!», «Кру-гом!», «Раз-два!» (выполнение поворотов прыжком).  «В обход по залу шагом марш!»  *ПРАВИЛА:*  После остановки нельзя менять позу. Как «совушка» поймает 3-4 участников, «совушку» меняют.  Команда: «По кругу – марш!»  «Направляющий на месте. Стой!» «Раз-два!»  Подняться выше, руки прямые!  Тянемся к солнцу.  Наклон больше!  Наклон больше, руки прямые!  Присед больше, руки прямые!  Прыжок выше!  «За направляющим в одну шеренгу становись!» |
| О  С  Н  О  В  Н  А  Я  Ч  А  С  Т  Ь  20  М  И  Н  У  Т | 1. Изучить технику высоко-далеких прыжков. 2. Объяснение и показ 3. Опробование 4. Разбор ошибок 5. Прыжки через «ров» с натянутым жгутом 6. Тоже с разбега, с 3-4 шагов 7. Игра «С кочки на кочку!»   Чертится 2 линии (2 берега), расстояние между линиями 25-30м, а на болоте кочки.  Перестроение в колонны по 2, поворотом в движении.   1. Закрепить навыки бега с изменением направления 2. «Паровоз» 3. С изменением направления 4. Бег змейкой 5. Подведение итогов игры   Перестроение в круг  III. Содействие развитию скорости  Игра «Космонавты»  Игроки, держась за руки, идут по кругу со словами: «Ждут нас быстрые ракеты для прогулок на планеты. На какую захотим на такую полетим. Но в игре один секрет: опоздавшим места нет»  Подведение итогов игры | 8 мин  4 мин  30 сек  2 мин  30 сек  5 мин | Метод фронтальный.  *Техника:* толчковая нога выпрямляется полностью, мах вперед-вверх, смотреть вверх-вперед. Руки разноименно.  Прыжки через «ров».  *Ошибка:* нет толчка вверх.  Смотрим вверх-вперед.  Прыгаем через «ров».  По команде ученики прыгают с кочки на кочку, стараясь перебраться на другой берег. Наступившим в «болото» даются штрафные очки.  «За направляющим шагом-марш!» Место поворота обозначить флажком.  Бегут с изменением частоты и длины шага. По свистку.  Обходят через «кочки».  Бегут за направляющим в двух колоннах. У кого лучше?  Выявить правильно выполнившую команду. Похвалить.  «Какая команда быстрее построится?»(В середине зала начерчен круг)  После слов «Нет» все разбегаются по ракетам. Выигрывают те, кто свершил больше полетов. |
| З  А  К  Л.  ЧАСТЬ  5  МИНУТ | Построение в одну шеренгу  Упражнение на внимание: игра «Класс смирно!»  Домашнее задание | 30 сек  4 мин  30 сек | «В одну шеренгу становись!»  Выполняем упражнения только с командой «Класс смирно!»  Прыжки через скакалку. Научиться делать 10 раз. |