30.03.20р 2 клас Лікувальна фізкультура

**План- конспект уроку фізичної культури для 2 класу**

**Тема: Рухливі ігри та естафета**.

Рухливі ігри — це важливий засіб всебічного виховання дітей шкільного віку. Правильно дібрані ігри сприяють гармонійному розвитку організму школярів. Різноманітні рухи та ігрові дії дітей ефективно впливають на діяльність серцево-судинної, дихальної та інших систем організму, збуджують апетит і сприяють міцному сну. Рухливі ігри задовольняють потребу організму дитини в русі, сприяють збагаченню її рухового досвіду. За допомогою ігор закріплюються та вдосконалюються різноманітні вміння і навички з основних рухів (ходьби, бігу, стрибків, рівноваги); розвиваються такі важливі фізичні якості, як: швидкість, спритність, витривалість.

**Мета**: навчати виконувати правильно вправи з м’ячем.

**Завдання**:

1. Пропонувати здоровий спосіб життя.

2. Навчати виконувати правильно вправи з м’ячем.

3. Закріпити навички прийому та передачі м’яча двома руками від грудей.

4. Сприяти розвитку рухових якостей.

5. Виховати морально-вольові якості, навички культурної поведінки

**Місце та час проведення**: спортивний зал (в даний час вдома).

Спортивний інвентар: магнітофон, м’яч.

**Хід уроку.**

**Зміст уроку**:

1.Бесіда: «Що нам дає заняття фізичною культурою і спортом».

Дітям пропонується присісти на лаву, вчитель починає розповідати: «Оповідання про хлопчика Лінивця» В одній країні жив хлопчик, якого називали Лінивцем бо він ніколи не робив ранкову гімнастику. Та була й ще одна проблема: лінивець зовсім не мав друзів. Він лише з сумом спостерігав як весело хлопці й дівчата гралися на спортивному майданчику. І ось одного разу діти помітили зажуреного парубка та звернулись до нього: «Якщо хочеш гратися з нами, то мусиш щодня робити ранкову гімнастику й займатися фізкультурою, бо вони є запорукою міцного здоров’я». Лінивець трохи подумав, а тоді охоче погодився. Діти взяли його до свого гурту й назавжди забули про образливе прізвисько. Так Петрик (а це справжнє ім’я хлопчика) подружився з фізкультурою і знайшов багатьох друзів.

2 Стройові вправи на місці. (30 с.)- праворуч, ліворуч, кругом.

Звернути увагу на чіткість виконання команд.

3 Різновиди ходьби: - звичайна; - на носках; - на п’ятках; - на зовнішній стороні стопи; - з прискоренням. (2 хв. ) - У колону по одному в обхід по залі. Звернути увагу на поставу.

4 Різновиди бігу: - у повільному темпі; - з прискоренням (3 хв.). Стежити за правильним диханням учнів. Діти виконують вправи згідно з самопочуттям.

5 Вправи на поновлення дихання (30 с.). Підіймати руки через сторони – вдих, опускати –видих.

6 Загально-розвивальні вправи в русі:

а) В.п.-руки до плечей 1-4- кола вперед 5-8 – кола назад

б). В.п.- вправу руку в гору Зміна положення рук на кожен крок.

в). В.п.- руки до плечей. Однойменні повороти тулуба на кожен крок. (2-3 хв.). Коло на кожен крок. Виконувати енергійно.

**ІІ основна частина**

1 Вправи з м’ячем: - ловіння м’яча, що летить на рівні грудей; - кидки м’яча обома руками від грудей. (6 хв.) Груповий метод організації діяльності учнів. Звернути увагу на положення кісті рук та пальців.

2 Рухлива гра: «М’яч ведучому»

Учасники гри шикуються в коло. В центрі кола ведучий. Відстань між учасниками гри 1-1.5 метра. За командою вчителя гравці передають м’яч один одному. Завдання ведучого перехопити цей м’яч. Гравець з вини якого ведучий перехопив цей м’яч, стає на його місце. Виграє той, хто жодного разу не помилився при передачі м’яча, а серед ведучих той, хто найшвидше перехопив м’яч.

3 Творче завдання: за допомогою фізичних вправ показати різних тварин. Кожна команда виконує свою композицію по черзі. Діти інших команд відгадують, яку тварину демонстрували.

**Заключна частина** (2 хв.)

2 Рухлива гра на увагу (1 хв.) 1.Оплеск- ходьба. 2. Оплески- запинка. 3. Оплески- присідання.

