

## УРОК №1 (2-ой класс)

**Ф. И. О. педагога: Жабина Наталья Анатольевна**

**Предмет: Физическая культура**

**Класс: 2**

**Базовый учебник: Лях, В. И. Физическая культура:1-4 кл. – М.: Просвещение, 2016**

**Тема урока:** Прыжок в длину с места – контрольное упражнение. Метание мяча на дальность. П/и «Удочка».

### **Информационно-технологические ресурсы:**

*Степанова О.А.:* Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие. "Баласс" , 2012

*Школьникова Н.В., Тарасова М.В.* Я иду на урок /Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября», 2002 г.

*Лях В.И.* Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. - Москва, 2014г.

*Цилина, М. В.* Особенности занятий физической культурой школьников с ослабленным здоровьем / М. В. Цилина. - Пенза, 2007.

<http://www.k-yroky.ru/load/71-1-0-6958>

<http://www.it-n.ru/communities.aspx>

<http://fizkultura-na5.ru>

<http://obg-fizkultura.ru/>

Учительский портал <http://www.uchportal.ru/>

Социальная сеть работников образования <http://nsportal.ru/>

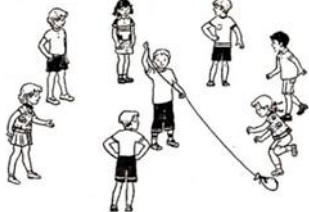
<b>Цели деятельности учителя</b>	Формировать навык выполнения ходьбы и бега «змейкой» и «по спирали»; развивать умение самостоятельно выполнять бег и прыжки в различных сочетаниях; дать понятие о беге на короткие дистанции и его значении в формировании скоростных качеств; развивать умение самостоятельно выполнять низкий старт и стартовое ускорение
<b>Тип урока</b>	Контроль и коррекция знаний
<b>Планируемые образовательные результаты</b>	<p><b>Предметные</b> (объем освоения и уровень владения компетенциями):  <i>научатся:</i> измерять индивидуальные показатели развития основных физических качеств; анализировать и находить ошибки выполнения ходьбы и бега «змейкой»; выполнять технику низкого старта и стартовое ускорение; анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;  <i>получат возможность научиться:</i> оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий; соблюдать требования техники безопасности в спортивном зале; бережно обращаться с инвентарём.</p> <p><b>Метапредметные</b> (компоненты культурно-компетентного опыта/приобретенная компетентность):  <i>познавательные</i> - оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами;  <i>коммуникативные</i> - овладеют диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение; <i>регулятивные</i> - овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять.</p> <p><b>Личностные:</b> принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях</p>
<b>Методы и формы обучения</b>	Частично-поисковый; индивидуальная, фронтальная
<b>Образовательные ресурсы</b>	Секундомер, мел

### ОРГАНИЗАЦИОННАЯ СТРУКТУРА УРОКА

Этапы урока	Обучающие и развивающие компоненты, задания и упражнения	Деятельность учителя	Дозировка	Деятельность учащихся	Формы Совзаимодействия	Универсальные учебные действия	Виды контроля
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>I. Организационный момент</b>	Эмоциональная, психологическая и мотивационная подготовка учащихся к усвоению изучаемого материала	Проводит построение в шеренгу. Проверяет готовность учащихся к уроку, озвучивает тему и цель урока; Демонстрация презентации о правилах здорового образа жизни	1 мин.  4 мин.	Выполняют построение.  Слушают и обсуждают тему урока и правила ЗОЖ	Фронтальная	<b>Личностные:</b> понимают значение знаний для человека и принимают его; имеют желание учиться; положительно отзываются о школе; правильно идентифицируют себя с позицией школьника	Устный опрос
<b>II. Актуализация знаний</b>	Выполнить строевые организующие команды.  Ходьба по кругу, «змейкой», «по спирали».  Выполнить бег с заданием.	Даёт команды: «Направо!», «Налево!», «Кругом!», затем: «Налево в обход шагом марш!». Встает направляющим и первый раз помогает выполнить «змейку» и «спираль». Даёт команду: «Бегом марш!». Во	2 мин.	Выполняют команды.  Выполняют ходьбу.  Выполняют бег	Фронтальная	<b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и	Выполнение действий по инструкции.  Осуществление самоконтроля по образцу

	<p>Беговая разминка</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приставным шагом: 2 шага правым боком, 2 шага левым боком.</li> <li>2. Спинай вперед. 3. Повороты вокруг своей оси.</li> <li>4. С высоким подниманием бедра.</li> <li>5. Со сгибанием (захлестом) голени назад.</li> <li>6. С небольшим ускорением.</li> <li>7. С рывком на 5-10 м.</li> </ol> <p>Комплекс дыхательных упражнений в статическом положении.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Медленный глубокий вдох носом, затем медленный полный выдох ртом (2 повтора).</li> <li>2. Медленный глубокий вдох носом, затем быстрый выдох ртом (3 повтора).</li> <li>3. Быстрый вдох ртом и медленный выдох носом (3 повтора).</li> <li>4. Пять небольших резких вдохов носом с задержкой между вдохами на 1 секунду, затем медленный выдох ртом (3 повтора).</li> <li>5. Глубокий вдох ртом затем пять небольших резких выдохов носом с задержкой между выдохами на 1 секунду, остаточный воздух выдохнуть ртом (3 повтора).</li> </ol>	<p>время бега один раз даёт команду: «“Змейкой” марш!». Формулирует задание: во время бега выполнить кратковременное ускорение (2—3 раза). Осуществляет контроль за выполнением.</p> <p>Формулирует задание, обеспечивает мотивацию выполнения.</p> <p>Проводит дыхательные упражнения</p>	<p>3 мин.</p> <p>3,5 мин.</p> <p>1,5 мин.</p>	<p>После бега переходят на ходьбу.</p> <p>Выполняют упражнения.</p> <p>Выполняют упражнения</p>	<p>Фронтальная</p>	<p>взрослыми.</p> <p><b>Регулятивные:</b> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия; взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности; контролируют действие партнера</p>	
--	--	--	---	---	--------------------	--	--

	6.Медленный глубокий вдох носом, затем пауза и полный выдох ртом (2 повтора).						
<b>III.</b> <b>Изучение нового материала</b>	Беседа «Техника низкого старта».	Проводит беседу и наводящими вопросами подводит учащихся к выводам: 1. Каждый должен принимать наиболее удобное положение низкого старта. 2. Низкий старт применяется при беге на короткие дистанции. 3.В таком виде бега всегда применяется стартовое ускорение. Проводит построение в шеренгу. Показывает положение низкого старта, помогает принять правильное положение, осуществляет индивидуальный контроль.	1 мин.	Слушают учителя, задают вопросы.	Индивидуальная, фронтальная.	<b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; <i>логические</i> - осуществляют поиск необходимой информации.	Устные ответы.
	Построение в шеренгу. Выполнить положение низкого старта.		1 мин.	Выполняют построение. Повторяют движение за учителем. Выполняют задание.	Фронтальная.	<b>Регулятивные:</b> осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем.	
	Тестирование бега на 30, 60 метров.	Формулирует задание, обеспечивает мотивацию выполнения, контролирует выполнение.	17мин.	Выполняют 3 забега на 30, 60 м.	Индивидуальная	<b>Коммуникативные</b> : используют речь для регуляции своего действия; взаимодействуют со сверстниками в игре; контролируют действие партнера	Выполнение действий по инструкции

	<p>Подвижная игра «Удочка». Цель игры: развитие ловкости, координации движений. Из общего числа играющих выбирается водящий. Остальные игроки встают в круг диаметром 3—4 м. Водящий становится в центр круга. У него в руках веревочка длиной 2 м с привязанным к концу мешочком с песком. Водящий вращает веревочку так, чтобы мешочек с песком летел над уровнем пола на высоте 5—10 см. Каждый из играющих должен подпрыгнуть и пропустить летящий мешочек. Тот, кого водящий задел летящим мешочком, получает штрафное очко. Подсчитывается общее число штрафных очков после того, как мешочек совершит 8—10 полных кругов. Побеждает тот, кого веревочка ни разу не задела по ногам. После смены водящего игра начинается сначала.</p> 	Объясняет правила и проводит игру	7 мин.	Участвуют в игре	Фронтальная		
<b>IV.</b> Первичное осмысление и закрепление	Упражнения для развития внимания	Формулирует задание: на счет «раз» - выполнить прыжок вверх; на счет «два» - сделать шаг вперед. Называет слова счета в произвольном порядке	3 мин.	Выполняют задание	Фронтальная	<i><b>Регулятивные:</b></i> действуют с учетом выделенных учителем ориентиров; адекватно воспринимают оценку учителя	Выполнение действий по инструкции

<b>V. Итоги урока. Рефлексия</b>	Обобщить полученные на уроке сведения	Проводит беседу по вопросам: Какие упражнения на уроке у вас получились лучше всего? Как ещё можно развивать внимание?	1 мин.	Отвечают на вопросы. Определяют свое эмоциональное состояние на уроке	Фронтальная	<p><b>Личностные:</b>          понимают значение знаний для человека и принимают его.</p> <p><b>Регулятивные:</b>          прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала</p>	Оценивание учащихся за работу на уроке
----------------------------------	---------------------------------------	--	--------	--	-------------	---	--