

УРОК №2 (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: «Мост» из положения лежа на спине. Стойка на лопатках. Подвижная игра: «Охотники и утки»

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/>

Цели деятельности учителя	Формировать навыки поточной тренировки; освоить технику выполнения упражнения «Мост»; совершенствовать выполнение упражнений акробатики в различных сочетаниях и передвижениях. Объяснить технику выполнения упражнения «Стойка на лопатках»; повторить кувырок вперёд.
Тип урока	Решение частных задач
Планируемые образовательные результаты	<p>Предметные (объем освоения и уровень владения компетенциями): <i>научатся:</i> выполнять технические действия из базовых элементов акробатики; применять их в игровой и соревновательной деятельности; в доступной форме объяснять правила выполнения стойки на лопатках, анализировать и находить ошибки; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками; <i>получат возможность научиться:</i> в доступной форме объяснять правила выполнения акробатических упражнений, анализировать и находить ошибки; соблюдать требования техники безопасности; оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий.</p> <p>Метапредметные (компоненты культурно-компетентного опыта/приобретенная компетентность): <i>познавательные</i> - овладеют способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами; <i>коммуникативные</i> - выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, способностью вступать в речевое общение, умением пользоваться учебником; <i>регулятивные</i> - овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять.</p> <p>Личностные: 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>
Методы и формы обучения	Объяснительно-иллюстративный; индивидуальная, фронтальная, работа в парах
Образовательные ресурсы	Гимнастические палки, гимнастические маты, гимнастические скамейки

ОРГАНИЗАЦИОННАЯ СТРУКТУРА УРОКА

Этапы урока	Обучающие и развивающие компоненты, задания и упражнения	Деятельность учителя	Дозировка	Деятельность учащихся	Формы взаимодействия	Универсальные учебные действия	Виды контроля
1	2	3	4	5	6	7	8
I. Организационный момент	Эмоциональная, психологическая и мотивационная подготовка учащихся к усвоению изучаемого материала	Проверяет готовность обучающихся к уроку, озвучивает тему и цель урока; создает эмоциональный настрой на изучение нового предмета	1 мин.	Слушают и обсуждают тему урока	Фронтальная	Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; имеют желание учиться; положительно отзываются о школе; стремятся хорошо учиться и сориентированы на участие в делах школы; правильно идентифицируют себя с позицией школьника	Устный опрос
II. Актуализация знаний	Беседа по теме «Что такое гибкость». Упражнения с гимнастической палкой. По команде «Направо!», «Налево в обход шагом марш!» учащиеся первый раз проходят шагом, наклоняясь под палку.	Объясняет, что такое гибкость и какое значение она имеет для физической подготовки человека. Формулирует задание, осуществляет	2 мин. 3 мин.	Слушают, отвечают на вопросы. Выполняют упражнения.	Фронтальная Фронтальная, индивидуальная	Познавательные: <i>общеучебные</i> - извлекают необходимую информацию из рассказа учителя, из собственного опыта; <i>логические</i> - осуществляют поиск необходимой информации. Личностные: осознают	Выполнение действий по инструкции. Осуществление самоконтроля по

	<p>По команде «Бегом марш!» выполняют разминочный бег 1,5 минуты, во время которого учитель периодически на пути следования учащихся держит палку, используя различные варианты.</p> <p>Если палка сверху, на уровне груди, под такой палкой надо пробежать. А если она находится внизу, на уровне голеностопов, то через эту палку надо перепрыгивать.</p> <p>Дыхательные упражнения</p> <p>Упражнения на развитие координации</p> <p>1. И. п. - стойка ноги врозь. 1-3 - руки вверх, подниматься на носки, тянуться к потолку как можно выше; 4 - и. п. (<i>Повторить 2 раза.</i>)</p> <p>2. И. п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 - поворот туловища налево, правая рука вперед, левой рукой тянуть за запястье правой руки вперед (помогая ей тянуться); 2 - и. п.; 3-4 - то же в другую сторону. (<i>Повторить 4 раза.</i>)</p> <p>3. И. п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 - наклон влево, правая рука вверх; 2 - наклон вправо, левая рука вверх. (<i>Повторить 4 раза.</i>)</p> <p>4. И. п. - широкая стойка ноги врозь, руки перед грудью. 1-3 - пружинистые наклоны вперед, как бы стараясь достать руками пол; 4 - и. п. (<i>Повторить 4 раза.</i>) Ноги стараться не сгибать. Руки все время остаются сложенными.</p> <p>5. Упражнение «Мельница». И. п. - широкая стойка ноги врозь, полунаклон, руки в стороны. 1 - поворот туловища налево, правой рукой коснуться пола, левая рука «смотрит» точно вверх; 2 - и. п.; 3 - поворот туловища направо, левой рукой</p>	<p>индивидуальный контроль.</p> <p>По окончании бега дает команду: «Шагом марш!».</p> <p>Проводит дыхательные упражнения.</p> <p>Проводит упражнения на развитие координации</p>	<p>0,5 мин.</p> <p>7 мин.</p>	<p>Во время движения по кругу выполняют дыхательные упражнения</p> <p>Выполняют упражнения на развитие координации</p>	<p>Фронтальная</p>	<p>свои возможности в учении; способны адекватно судить о причинах своего успеха или неуспеха в учении, связывают успехи с усилиями, трудолюбием.</p> <p>Регулятивные: умеют оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок</p>	<p>образцу</p>
--	---	--	-------------------------------	--	--------------------	---	----------------

	<p>коснуться пола, правая рука «смотрит» точно вверх; 4 - и. п. <i>(Повторить 4 раза)</i>. При выполнении упражнения четко фиксировать каждое положение. Задача - научиться выполнять это упражнение точно, то есть руки должны смотреть в стороны и не сгибаться в локтях.</p> <p>И. п. - о. с. 1-7 - пружинистые наклоны; 8 - и. п. <i>(Повторить 2 раза.)</i></p> <p>И. п. - о. с. 1 - наклон вперед; 2-7 - удержание положения наклона; 8 - и. п. <i>(Повторить 2 раза.)</i></p>						
III. Изучение нового материала	Выполнение команд.	<p>Даёт команды: «На первый - второй рассчитайсь!», «Первые, один шаг, вторые - четыре шага вперед шагом марш!», «На руки в стороны разомкнись!».</p>	0,5 мин.	Выполняют построения и перестроения.	Индивидуальная.	Познавательные: общеучебные - самостоятельно выделяют и формулируют цели; логические - осуществляют поиск необходимой информации.	Выполнение действий по инструкции
	Построение и перестроение.	<p>Формулирует задание, осуществляет контроль. Даёт команду вернуться в шеренгу и построиться возле матов.</p>	0,5 мин.		Фронтальная.	Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; действуют с учетом выделенных учителем ориентиров; адекватно воспринимают оценку учителя; осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем.	
	Подготовительные упражнения: И. п. - сед. Перекат назад, носками прямых ног стараться достать мат ног стараться достать мат за	<p>Проводит подготовительные упражнения</p>	1,5 мин.	Выполняют упражнения.	Фронтальная, индивидуальная,	Коммуникативные: умеют договариваться и	Выпол-

	<p>головой. (Повторить 4-6 раз.)</p> <p>Стойка на лопатках «Берёзка»</p> <p>Выполнить упражнение «Мост»</p> <p>Подвижная игра: «Охотники и утки». <u>Подготовка.</u> Играющие делятся на две команды, одна из которых - "охотники" - становится по кругу (перед чертой), вторая - "утки" - входит в середину круга. У "охотников" волейбольный мяч.</p> <p><u>Содержание игры.</u> По сигналу "охотники" начинают выбивать "уток" из круга. Каждый игрок может сам метать мяч или передать мяч для броска партнёру по команде. "Утки". бегая внутри круга, спасаются от мяча, увёртываясь и подпрыгивая. Подбитая "утка" покидает круг. Игра заканчивается, когда в круге не остаётся ни одной "утки", после чего</p>	<p>Объясняет технику выполнения. Формулирует задание, обеспечивает мотивацию выполнения, осуществляет индивидуальный контроль</p> <p>Формулирует задание, обеспечивает мотивацию выполнения, осуществляет индивидуальный контроль</p> <p>Объясняет правила игры и проводит игру. Создает эмоциональный настрой, контролирует выполнение задания</p>	<p>5 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>15 мин.</p>	<p>Слушают, выполняют упражнение.</p> <p>Выполняют упражнение.</p> <p>Участвуют в игре</p>	<p>Фронтальная.</p> <p>Индивидуальная.</p> <p>Фронтальная</p>	<p>приходить к общему решению в совместной деятельности, задавать вопросы; контролируют действия партнера</p>	<p>нение действий по инструкции</p>
--	---	---	--	--	---	---	-------------------------------------

IV. Первичное осмысление и закрепление	Упражнения для развития внимания	Проводит упражнения по команде: повороты направо и налево, но с закрытыми глазами. Может давать команды не по порядку. Заканчивает упражнение по команде «Стоп!»	2 мин.	Выполняют упражнения.	Фронтальная	<p>Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.</p> <p>Коммуникативные: умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, задавать вопросы; контролируют действия партнера</p>	Выполнение действий по инструкции
V. Итоги урока. Рефлексия	Обобщить полученные на уроке сведения	Проводит беседу по вопросам: - Какие упражнения для развития гибкости вы знаете? - Как правильно выполнить диафрагмальное дыхание?	2 мин.	Отвечают на вопросы. Определяют свое эмоциональное состояние на уроке	Фронтальная	<p>Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его.</p> <p>Регулятивные: прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала</p>	Оценивание учащихся за работу на уроке