

План-конспект урока по физической культуре для учащихся 2 класса.

Учитель физической культуры: Рыбалкина Т.А.

Раздел: Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность «Гимнастика».

Предметная линия: рабочая программа по физической культуре с учетом стандартов второго поколения для 1-4 классов

Тема: Прыжок в длину с места. Броски набивного мяча.

Цель урока: Совершенствование освоенных двигательных действий при выполнении техники прыжка в длину с места, техники бросков набивного мяча.

Задачи урока:

Образовательные задачи (предметные результаты):

1. Совершенствовать технику прыжка в длину с места, технику бросков набивного мяча из-за головы.
2. Совершенствовать строевые упражнения.
3. Закреплять понятия двигательных действий.
4. Укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных и силовых способностей.

Развивающие задачи (метапредметные результаты):

1. Формировать умения адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих (коммуникативное УУД).
2. Развивать умения выделять и формулировать то, что усвоено и, что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения знаний (регулятивное УУД).
3. Формирование умения контролировать, оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации (регулятивное УУД).
4. Развивать умения выполнять прыжки и броски набивного мяча на высоком качественном уровне (познавательные УУД).

Воспитательные задачи (личностные результаты):

1. Формировать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни (самоопределение, личностные УУД).
2. Формировать мотивацию учебной деятельности. (смыслообразование, личностные УУД).
3. Формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. (нравственно-этическая ориентация, личностное УУД).

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: набивные мячи, магнитофон, гимнастические коврики.

Методы проведения: игровой, фронтальный, групповой, индивидуальный, повторный.

Ход урока:

Содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания	Универсальные учебные действия
1. Подготовительная часть 11 минут			
Построение. Сдача рапорта. Приветствие. Сообщение темы, задач урока.	2 мин	Обратить внимание на спортивную форму, дисциплинированность, пожелание удачи на уроке	<p>Планируемые личностные результаты: 1. Самоопределение. Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни. 2. Смыслообразование. Мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная) 3. Нравственно-этическая ориентация. Навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p> <p>Планируемые метапредметные результаты: 1. Регулятивные УУД. Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. Умение технически правильно выполнять двигательные</p>
Строевая подготовка: повороты «Налево», «Направо», «Кругом»	0,5 мин	Обратить внимание на правильность выполнения	
Ходьба в колонне по одному: На носках, руки вверх На пятках, руки на пояс	2 мин	Обратить внимание на положение головы, плеч, спины	
Подвижная игра «Салки с ленточками»	3 мин	Соблюдение правил игры	
Перестроение в 2 колонны в ходьбе	0,5 мин	Следить за строевым шагом, за техникой перестроения	
ОРУ комплекс № 2 1. И.п.- стойка, палка внизу. 1-2 – поднять руки вверх, встать на носки, вдох. 3-4 – вернуться в и. п., выдох 2. И.п.- стойка, палка внизу. 1- шаг правой ногой вправо, руки вверх 2- наклон вперед. 3- выпрямиться 4 - вернуться в и. п. То же влево. 3. И.п.- стойка ноги врозь, палка за спиной внизу. 1-3 – наклон вперед, руки вверх 4 - и.п. 4. И. п. – сед, палка вперед 1 – согнуть правую ногу, палка вверх 2 - и.п. 3 – согнуть левую ногу, палка вверх 4 – и.п. 5. И.п. – лежа на животе, палка вверх	5 мин	<p>Пятки стоп приподняты.</p> <p>Следить за дыханием</p> <p>При выполнении наклона ноги не сгибать</p> <p>Следить за точным движением рук</p> <p>Следить за согласованным движением рук и ног</p> <p>Следить за правильностью выполнения упражнения</p>	

<p>1-2 – прогнуться, руки вверх, ноги вверх 3-4 – и.п. 6. И.п.- стойка, палка внизу. 1 – наклон вниз 2 – присед, руки вперед 3 – наклон вниз 4 – и.п. 7. И.п.- стойка, палка у груди 1 – прыжок ноги врозь, палка вверх 2 – и.п. 3 – прыжок ноги врозь, палка вниз 4 – и.п.</p>		<p>При выполнении наклона ноги прямые, присед полный</p> <p>Следить за согласованным движением рук и ног</p>	<p>действия. 2.Познавательные УУД Осмысление правил игры. Осмысление самостоятельного выполнения упражнений в оздоровительных формах занятий (упражнения для правильной осанки) Выполнять простейшие гимнастические комбинации на высоком качественном уровне.</p>
II. Основная часть 23 минуты			
<p>Прыжок в длину с места Напоминание техники прыжка с места по указанным ориентирам. Упражнение выполняют одновременно всем классом. В процессе самоконтроля детей длина ориентиров увеличивается.</p>	6 мин	<p>Показ учителем техники выполнения прыжка с места. Следить за техникой выполнения (отталкиваются только двумя ногами!) Совершенствовать самоконтроль за своими действиями Между прыжками пауза – контроль учителя</p>	<p>3.Коммуникативные УУД Адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. Формирование умения понимать причины успеха и неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха</p>
Отгадывание загадок о спорте	1 мин		
<p>Броски мяча вперед из-за головы на дальность. Напоминание техники выполнения броска набивного мяча из-за головы. Выполняют упражнение 2 группы по очереди.</p>	8 мин	<p>Показ учителем техники выполнения. Результат дети записывают в свой спортивный дневник. Следить за правилами выполнения техники безопасности.</p>	
Подвижная игра «Светофор»	5 мин	Правила игры	
Подвижная игра «Торт»	3 мин	Правила игры	
III. Заключительная часть 6 минут			
<p>Упражнения для успокоения, для формирования правильной осанки «Минутки для души» 1. Упр. на мелкую моторику</p>	4 мин	Упражнения выполняются на гимнастических ковриках.	<p>Планируемые предметные результаты: Различать и выполнять строевые</p>

<p>рук.</p> <p>2. Упр. «Бабочка» сидя на коленях руки опущены, заведя руки за спину, соединить ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника.</p> <p>3. Упр. «Лебедь» сидя отвести плечи назад, приблизив лопатки друг к другу, руки за спиной взять в замок и выпрямить в локтях</p> <p>4. «Прости меня»</p>		<p>Локти приподнять, спину выпрямить, грудную клетку максимально развернуть, плечи обязательно отвести назад.</p> <p>Дыхание произвольное, спокойное</p> <p>Упражнение выполнять плавно, дыхание произвольное, спокойное</p> <p>Предложить детям попросить прощение друг у друга. Вначале просит учитель, всегда можно найти за что.</p>	<p>команды.</p> <p>Совершенствовать технику прыжка в длину с места, технику бросков набивного мяча из-за головы.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений</p>
<p>Подведение итога урока. Организованный выход из зала.</p>	<p>2 мин</p>	<p>Отметить всех учеников.</p>	