|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Предмет, класс** | Физическая культура, 2 класс | | | |
| **УМК, автор программы** | УМК Лях В.И. «Физическая культура 1-4 класс» | | | |
| **Учитель** | **Санаева Анастасия Александровна**, учитель физической культуры МОАУ «СОШ № 72» | | | |
| **Тема урока** | «Акробатические упражнения. Упоры, седы. Выполнение строевых команд». | | | |
| **Цель урока** | Ознакомить с группированием,перекатами,кувырками,стойками. | | | |
| **Задачи урока** | Обучающие  Совершенствовать строевым упражнениям на месте и в движении;  Обучить группировке,перекатам,кувырки,стойкам,равновесию. | Развивающие  Развивать ловкость, гибкость, силу. | | Воспитательные  Воспитывать чувства товарищества и взаимопомощи;  Воспитывать смелость,дисциплинированность, активность;  Оздоровительные  Развивать внимание, координацию движений с помощью общеразвивающих упражнений;  Развивать опорно-двигательный аппарат. |
| **Планируемые результаты урока** | **Предметные знания и умения** | | **Личностные качества, метапредметные УУД** | |
|  | **Предметные результаты**  - научиться формулировать цель и задачи урока;  - определить правильную модель выполнения кувырка вперед  - самостоятельно без ошибок применить свое умение техники кувырка вперед. | | **Личностные результаты**:  –воспитание дисциплинированности, умение добросовестно выполнять учебное задание.  **Метапредметные результаты**  Регулятивные: умение контролировать и оценивать результаты собственной деятельности  Коммуникативные: умение увидеть ошибки других обучающихся и подсказать пути их исправления;  - умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения  Познавательные: понимать значение выполняемых действий, умение соотносить реальный результат с нормой посредством самооценивания. | |

**Организационная структура урока**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап урока | Задачи этапа | Деятельность учителя | Деятельность учащихся |
| **Подготовительная часть- 15 минут** | Построение.  Сообщение целей и задач урока  Ходьба:  - Руки на пояс, на внешней стороне стопы  -Руки на пояс, прыжки на двух ногах с продвижение вперед.  - Руки вверх на носках.  Бег  Восстановление дыхания в ходьбе.  ОРУ  **I**.И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. 1.Поднять плечи, развести руки в стороны  2. и.п.  2-4 тоже.  **II.** И.П. стойка ноги врозь.  1-Руки вперед  2- руки вверх  3- руки в стороны  4- и.п.  **III.**.И.п.: стойка ноги врозь, руки на поясе  1-наклоны в сторону, рука верх  2 -и.п  3 -наклон в сторону, рука вверх  4- и.п.  **IV.**И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе  1- наклон к левой  2- наколн  3- на клон к правой  4- и.п.  **V.**И.п.: ноги врозь, руки на пояс  1-4 круговые вращения туловищем в левую сторону  5-8 в правую.  **VI.**И.п.: стойка, руки на поясе.  1-Попрыгать на двух ногах на месте с хлопками над головой.  2-И.п.  3-4 тоже. | *- Построились.*  *-Равняйсь! Смирно!*  *- Здравствуйте.*  *«Вольно!»*  *«По порядку рассчитайсь!»*  *Команда: «Направо – раз - два!», «В обход по залу шагом марш!» Дистанция 2 шага.*  Тема нашего урока «Акробатические упражнения. Упоры, седы. Выполнение строевых команд»  *«Чем мы будем сегодня заниматься?»*  *«Чему мы с вами должны научиться?»*  *«По порядку - рассчитайся!»*  *«Направо!»*  *«В обход налево шагом марш!»*  *«Руки натянули»*    *«Спину выровняли»*  *«Бегом марш»* темп медленный, следить за дыханием, за дистанцией  «Шагом»  «Руки через стороны вверх» вдох через нос  «Руки через стороны вниз» Выдох через рот  «На 1-2-3»Рассказ, показ  Метод выполнения – фронтальный, соревновательный  *«Спина прямая, взгляд вперёд»*  *«Спина прямая, наклон глубже»*  *«Ладони во внутрь»*  *«Наклон глубже. Ноги в коленях не сгибать»*  «*Наклон глубже. Ноги в коленях не сгибать»*  *«Спина прямая»*  «*Прыжок выше»* | Построение в шеренгу  - Приветствие.  Определение темы, цели и задач урока  Счет по порядку. Последний «Расчет окончен!»  Ходьба по залу  Бег по залу в среднем темпе  Восстанавливают дыхание  Выполняют перестроение в две колонны  Выполняют ОРУ |
| **Основная часть- 20 минут**  **Фронтальный**  **Соревновательный** | Строевые упражнения  -Дробление  **Группировка-**подготовительное упражнение для выполнения перекатов  **I.**И.п. - упор присев.  На 1- перекат назад в группировке,  2- перекат вперед в упор присев,  3-4 тоже.  **2. Перекат-** вращательное движение тела с последовательным каса­нием опоры без переворачивания через голову  **II.** Ноги на ширине плеч, наклоняемся вперед. Руки отводим назад, опускаем вниз. Не сгибая ноги, захватываем руки под коленями. Перекатываемся назад, носки при этом касаются опоры за головой.  **Кувырок-** вращательное движение тела с последовательным ка­санием опоры и переворачиванием через голову.  **III.** Приседаем и делаем упор на руки. Отталкиваемся и перекатываемся через голову вперед.  **V. «Ласточка»**  Исходное положение – стоя на коленях. Поднимаем выпрямленную одну ногу. Сгибаем ее и тянем до уровня головы (этот элемент добавляется не сразу, а послеуспешного освоения предыдущих шагов).  «День Ночь» | *«Равняйсь!»*  *«Смирно!»*  *На первый – второй рассчитайсь!*  *В две шеренги становись!*  2 раза  *В одну шеренгу становись!*  *На право!*  *В две колоны становись!*  2 раза  *В одну колону становись!*  *«Направо – раз - два!»*  *«В обход налево шагом марш!»*  Деление колоны на две.  «Через центр зала в колоны по 2 марш!»  «В одну колону чрез середину зала на лево марш!»  Группировка .  Основная задача – сгруппировать тело из положения стоя или лежа с выпрямленными руками и ногами.  Локти прижимаем к телу, колени тянем до уровня плечевого пояса. Ладонями захватываем голеностопный сустав. Округляем позвоночник, голову кладем на грудную клетку и слегка разводим колени.  Перекат - используется и как отдельное упражнение, и как связка между многими другими.  Кувырок (вперед).  Подбородок прижат. | Выполняют перестроение  Выполняют указания учителя  Следить за правильным выполнением игры. |
| **Заключительная часть- 5 минут** | Построение.  Игра на внимание  Подведение итогов урока.  Рефлексия. | *« Построились. Равняйсь. Смирно!»*  Выполняем задания только те, которые я показываю.  «Какая была тема урока?»  « Чему мы научились?»  Выставление отметок.  « А теперь оцените себя сами»  - Если у вас все получилось на уроке и не было недочетов, то вам нужно будет сделать 4 шага вперед.  -Если у вас были затруднения и не все получилось, то вам нужно будет сделать 2 шага вперед.  - Если же у вас совсем ничего не вышло и ничего не получилось. Оставайтесь на месте.  Шагом, марш!  -Спасибо за урок! | Построение в одну шеренгу.  Подведение итогов  Самооценка |