

Открытый урок
по физической культуре в начальной
школе

Тема: Развитие двигательных качеств
игровым методом

2 класс «А»

Учитель: Подольская Марина
Валерьевна

Цель урока

- Коррекция осанки и опорно-двигательного аппарата
- повышение интереса обучающихся к занятиям физической культурой средствами фитнес - технологий

Задачи урока

образовательные (предметные):

- - закрепление навыков правильного выполнения физических упражнений;
- - разучивание аэробной связки с использованием футбольного мяча;
- - развитие основных качеств: скоростно-силовых, гибкости, ловкости, координации и внимания.

развивающие (метапредметные):

- - формирование умения адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- - развитие умения выделять и формулировать то, что усвоено, и то, что нужно усвоить;
- - формирование умения контролировать, оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.

воспитательные (личностные):

- - воспитание ценностного отношения к ЗОЖ, трудолюбия, волевых качеств;
- - формирование навыков сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
- - Повышение интереса к урокам физической культуры.

Инвентарь:

- Фитболы
- Коврики

Вводная часть

- Построение;
- Задачи урока;
- Измерение ЧСС за 10 с.



Основная часть урока

Время проведение 30 минут.

Упражнения:

В движение;

С предметами (с фитболами);

Подвижная игра.

Упражнения в движении:

- Ходьба на передней части стопы, руки в стороны;
- ходьба на задней части стопы, руки за головы;
- ходьба на внешней части стопы руки на пояс; то же на внутренней части стопы.





- Перекаты с пятки на носок;
- Подскоки;
- Прыжки;

Упражнения с предметами

- Построение в две шеренги.
- Раздача инвентаря.



Упражнения для пояса верхних конечностей.



Упражнения на гибкость



Упражнение на внимание



Упражнения на гибкость и укрепление мышечного корсета





Упражнение на укрепление мышц пресса





Подвижная игра «Выпрыжки с фитболом»

Подвижная игра направлена на обучение и совершенствование техники прыжка ногами врозь;

Развивает внимание, ловкость.



Заключительная часть

- Построение.
- Измерение ЧСС за 10 с.
- Подведение урока.

