

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 12»**

**626150,РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ, ТЮМЕНСКАЯ ОБЛАСТЬ, ГОРОД  
ТОБОЛЬСК,8 МИКРОРАЙОН, СТР.42.**

**Тема «Гимнастика»**

**Яковлева Ю.С., учитель**

**Класс: 2**

**Цель:** Развитие интереса к гимнастике, посредством обогащения двигательного и коммуникативного опыта обучающихся.

**Тип урока:** комбинированный

**Образовательные задачи:**

Закрепление упражнений в равновесии, разучивание «танцевального шага».

**Развивающие задачи:**

Развитие двигательных и мыслительных способностей.

**Воспитательные задачи:**

Формирование умений проявлять дисциплинированность, ответственность, упорство в достижении поставленной цели.

# ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

## **Личностные :**

1. Учащиеся овладеют правилами поведения на уроке физической культуры.
2. Учащиеся получают возможность корректировать и поддерживать одноклассников, имеющих недостаточную физическую подготовленность.
3. Учащиеся проявят активность, инициативу, самообладание.

## **Метапредметные:**

1. Учащиеся будут вовлечены в процесс умения формулировать учебную задачу на уроке.
2. Учащиеся приобретут опыт умения работы в группе.
3. Учащиеся научатся планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей урока.

## **Предметные:**

1. Учащиеся получают навыки умения выполнять комплекс общеразвивающих упражнений (далее - ОРУ).
2. Учащиеся закрепят свою координацию движения.
3. Учащиеся усовершенствуют свой двигательный опыт.

# ВВОДНАЯ ЧАСТЬ УРОКА

Содержание урока	Время	Целевая установка	Вид УУД
<p>- Построение, рапорт, сообщение задачи урока</p> <p>- Актуализация знаний (беседа)</p> <p>- Презентация « Правильная осанка»</p> <p>- Проведение теста «Правильная осанка»:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1.Прислонитесь к стене спиной, слегка расставив ноги и свободно опустив руки.</li><li>2.Затылок, плечи, ягодицы, икры и пятки должны касаться стены.</li><li>3.Подтяните живот, вытяните немного шею и расправьте плечи.</li><li>4.Отойдите от стены и постарайтесь как можно дольше удерживать своё тело в таком состоянии.</li><li>5.Если у вас правильная осанка, то это положение покажется вам неудобным. Чем сложнее вам удерживать спину прямой, тем сильнее нарушена осанка.</li></ol>	10 мин	<p>Организация обучающихся на урок.</p> <p>Создание ситуации для промежуточного анализа уровня знаний обуч-ся</p>	<p>Умение проявлять внимательность и дисциплинированность.</p> <p>Формирование осознанного отношения к физической культуре.</p> <p>Умение слушать учителя.</p>

Содержание урока	Время	Целевая установка	Вид УУД
<p>Построение в колонну по одному.  -ОРУ в движении:  Ходьба на носках, руки в стороны, сжимание и разжимание пальцев кисти.  Ходьба на пятках, руки за головой.  Ходьба на внешнем своде стопы.  Ходьба на внутреннем своде стопы.  Ходьба перекатом с пятки на носок с одновременным движением прямых рук назад.  Ходьба скрестным шагом, руки на пояс.  Спортивная ходьба.  Подскоки с ноги на ногу.  Бег  Бег на носках.  Спортивная ходьба.  Ходьба с упражнениями на восстановление дыхания.  Перестроение через центр зала в колонны по четыре.  -ОРУ на месте: "Здравствуй, солнце»</p>	<p>10 мин</p>	<p>Значение роли разминки.</p>	<p>Формирование представления о физической культуре как о средстве укрепления здоровья.</p>

Содержание урока	Время	Целевая установка	Вид УУД
<p>1. Встаньте прямо, ноги вместе, ладони сложите перед грудью (п. 1). Сделайте медленный и спокойный выдох.</p> <p>2. Одновременно с вдохом поднимите руки вверх, и, не сгибая ног, прогнитесь назад (п. 2).</p> <p>3. На выдохе наклонитесь вперед и положите ладони рук на пол у ног или приблизьте их к полу, насколько возможно. Постарайтесь лбом коснуться коленей (п. 3). Завершив выдох, прижмитесь к коленям еще плотнее.</p> <p>4. Перенесите вес на руки и со вдохом отставьте правую ногу как можно дальше назад. Левая нога всей ступней стоит на полу между руками, также плотно прижатыми к полу. Голова поднята (п. 4).</p>	10 мин	Соблюдать интервал и дистанцию!	<p>Умение контролировать последовательность выполнения ОРУ.</p> <p>Умение понять технику выполнения двигательных действий, анализировать, и находить ошибки.</p>



Содержание урока	Время	Целевая установка	Вид УУД
<p>5. Выдохните, поставьте левую ногу рядом с правой. Туловище и ноги должны составлять одну прямую линию. Вес тела удерживается на выпрямленных руках. Смотрите прямо перед собой (п. 5). Вдохните.</p> <p>6. С выдохом согните руки и опуститесь на пол, оставляя таз слегка приподнятым. В этом положении тело касается пола 8 точками - ступнями, коленями, ладонями, грудью, лбом или подбородком (п. 6).</p> <p>7. Вдохните, выпрямите руки и прогнитесь назад (п. 7).</p> <p>8. Выдохните и поднимите таз так, чтобы тело составило треугольник. В идеале ладони и стопы должны быть плотно прижаты к полу, а голова находится между руками (п. 8).</p> <p>9. Перенесите правую ногу вперед, поставив между руками. Сделайте вдох. Колено левой ноги упирается в пол. Смотрите вверх. Эта поза аналогична 4-й. Только ноги меняются местами.</p> <p>10. Делая выдох, перенесите левую ногу вперед к правой, выпрямите ноги и наклонитесь вперед, стараясь максимально приблизить лоб к коленям! Эта поза повторяет третью.</p> <p>11. С вдохом поднимите руки вверх и прогнитесь назад - аналогично 2-й позе.</p> <p>12. Сделайте выдох и сложите ладони перед грудью. Вы вернулись в исходное положение.</p>	10 мин		<p>Умение запросить помощь и воспользоваться помощью учителя.</p> <p>Проявлять трудолюбие и упорство в достижении цели.</p>

# ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ УРОКА

Содержание урока	Время	Целевая установка	Вид УУД
<p>1.Разучивание танцевальных шагов: -Приставной вперёд; в сторону, с перестроением, с хлопками. - Дети стоят в 4 шеренги( по 6 человек в каждой).Работа в парах: 1 с 2 шеренгой, 3 с 4 шеренгой. Выполнение упражнения в равновесии «Ласточка» ( страховка во время выполнения упражнения, указания на ошибки, если таковые имеются) - Повторить комбинацию: -Танцевальный шаг «Галоп» , шаг левой ногой, перескок на правую ногу с выходом в равновесие на одной ноге «Ласточка».</p> <p>2.Разделить класс на две команды. Прохождение гимнастической полосы препятствий (на время)</p> <p>3. Игра « Вызов номеров» с использованием математических примеров на счёт. Задания давать не только называя вслух примеры, но и включая зрительный анализатор ( карточки, таблицы).</p>	25 мин	<p>Создание ситуации для анализа и самоанализа.</p> <p>Слушать внимательно учителя, выполнять математические вычисления и упражнения.</p>	<p>Умение анализировать и объективно оценивать результат своей деятельности.</p> <p>Умение применять полученные знания при выполнении физических упражнений.</p> <p>Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.</p> <p>Умение планировать учебное сотрудничество со сверстниками.</p>

# ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ УРОКА

Содержание урока	Время	Целевая установка	Вид УУД
<p><b>Рефлексия: «Собери пирамиду»:</b> Перед классом разложены фишки разных цветов: синие, оранжевые, белые, красные, коричневые, чёрные и т.д. Каждый ребёнок ассоциирует урок с цветом фишки, если урок понравился, пирамида получится яркая!</p> <p><b>Подведение итогов урока.</b> <b>Домашнее задание:</b> Составить простой гимнастический танец с использованием изученных упражнений.</p>	5 мин	Формирование самооценки установка на восстановление организма. Совместный анализ урока.	Умение анализировать и объективно оценивать результаты.  Умение моделировать. Формирование положительного отношения к учёбе, социальной роли ученика.