

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

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>Рефлексия: «Собери пирамиду»: 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>Подведение итогов урока. Домашнее задание: 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.