



Автор: Бубекенова Татьяна Валерьевна

Предмет: Физическая культура

Класс: 2 класс

Раздел: Физические качества через легкую атлетику

Тема: Комплексы утренней зарядки

| | |
|-----------------|---|
| Цели обучения | 2.3.3.1 - знать, как контролировать физические изменения в организме во время выполнения физических упражнений. |
| Цели урока | Подвести итоги и продемонстрировать творческие способности и идеи для учителя и сверстников. Уточнить знания о том, как работать самостоятельно и начать работать совместно, к достижению намеченных целей движения. |
| Критерии успеха | 1. Они могут придумать 2-3 идеи; 2. Они могут правильно делать упражнение. |
| Языковые цели | • части тела (желудок, руки, ноги, ступни, голова, пальцы, кончики пальцев, ладонь) • бег • нижний бросок, толчки, вращение • ручной дриблинг, ножной дриблинг • одной рукой, двумя руками • захват, ловушка • отскок • цель, точность, с целью • подготовка, последующая работа • прохождение, подпрыгивания, удары, выбивание из рук, пинание • правила, риск, безопасность |

Ход урока

| Этапы урока | Запланированная деятельность на уроке | Ресурсы |
|---------------------|---|---------|
| Начало урока (8мин) | Начало урока 1.Организационный момент, сообщить тему и цель урока, напоминание о технике безопасности Разминка: 2. Разновидность ходьбы - ходьба на носочках руки вверх - ходьба на пятках руки на поясе Ходьба на внешней стороны стопы руки на поясе Ходьба на внутренней стороны стопы 3. Бег - от лицевой линии бег змейкой - от баковой линии бег змейкой - приставным шагом правым боком - приставным шагом левым боком Упражнения для восстановления дыхания: глубокий вдох и выдох. ОРУ на месте: Повторить изученный ранее материал: бросок и ловля мяча в стену и в цель. Подвижная игра «Салки - вышибалки». Выполняют строевые команды. Запоминают и выполняют комплекс утренней гигиенической гимнастики. Берут мячи и подходят к стене. Выполняют броски мяча в стену и ловят его. Играют в игру. Большое, свободное пространство для каждого задания. Свисток для учителя. | |

| Этапы урока | Запланированная деятельность на уроке | Ресурсы |
|---------------------------|--|---------|
| Середина урока (29мин) | <p>Поднять левую ногу, выдох. 2. И.П., вдох. 3. Поднять правую ногу, выдох. 4. И.П., вдох. Выполнить 8-10 раз. Комплекс утренней гимнастики. 30 секунд идем в быстром темпе, а затем 30 секунд – бег на месте с чередованием с прыжками. Исходное положение (ИП) — руки внизу, ноги должны находиться на ширине плеч. Вдох — потягиваемся, поднимаем вверх руки и слегка прогибаем спину. Выдыхая, возвращаемся в ИП (4-6 р). Исходное положение — то же. Выдыхая, наклоняемся вперед, руки вытягиваем вперед, стремясь достать до стены. Вдыхая, возвращаемся в ИП (4 р). Руки внизу, ноги находятся на ширине плеч. Выдох —наклоняемся вперед, по возможности стараемся ладонями или пальцами рук дотронуться до пола, делая вдох — в ИП (темп спокойный, 4-8 р). Руки к плечам (ИП). Вращение локтями вперед-назад (темп средний, 4-8 р). Руки на поясе, ноги должны находиться на ширине плеч, начинаем наклоняться в разные стороны, дыхание спокойное — назад (осторожно), вперед, влево, вправо. В каждую сторону наклоняемся 3-4 раза. Руки на поясе, ноги должны находиться на ширине плеч (ИП). Повороты вправо с одновременным разведением рук в стороны – вдох. Возвращение в ИП – выдох, то же в другую сторону (темп спокойный, 4-8 р). Руки внизу, ноги находятся на ширине плеч. Делаем выдох, поднимаем ногу и делаем под ней руками хлопок, делая вдох — в ИП. Повторяем упражнение, но уже другой ногой. Между махами ног делаем 3 сек. паузу. Упражнение повторяем каждой ногой до десяти раз, темп спокойный. Ложимся на коврик лицом вниз, ладони располагаем под подбородком. Прогибаем спину, дыхание спокойное, грудь приподнимаем от пола и отводим голову назад (4-8 р). Лежа на спине, ноги прямо, темп медленный, руки вдоль туловища. Делаем выдох, сгибаем ноги и притягиваем бедра к животу, таз и затылок при этом отрывать от пола нельзя. На вдохе возвращаемся в ИП (2-6 р). Делаем разнообразные прыжки, дыхание спокойное, не задерживаем. К обычным прыжкам на месте стоит подключить прыжки через 5-10 сантиметровой предмет. Делаем около тридцати прыжков. Двух-трех минутная спокойная ходьба на месте. . Свисток, секундомер, разные мячи.</p> | |
| Конец урока (3мин) | <p>Упражнения на отдых. Рефлексия (что я хотел бы научиться на следующем уроке) . Домашнее задание: придумать новые упражнения на месте.</p> | |