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 линий бег змейкой - от баковой линей 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)	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 пальцамирук дотронуться до пола, делая вдох — в ИП (темп спокойный, 4-8 р). Рукик 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 сантиметровый предмет. Делаем около тридцати прыжков. Двух-трех минутная спокойная ходьба на месте. . Свисток, секундомер, разные мячи.	
Конец урока (3мин)	Упражнения на отдых. Рефлексия (что я хотел бы научится на следующем уроке) . Домашнее задание: придумать новые упражнения на месте.	