

План конспект открытого урока по физической культуре 2 класс

Раздел: Гимнастика основами акробатики.

Тема урока: « Стойка на лопатках».

Цель урока: Повторить технику стойки на лопатках.

Задачи урока:

Образовательные задачи (предметные результаты):

1. Формировать двигательные умения и навыки, обогащать свой двигательный опыт.
2. Закреплять понятия двигательных действий.
3. Укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных и скоростных способностей.

Развивающие задачи (метапредметные результаты):

1. Формировать умения адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих (коммуникативное УУД).
2. Развивать умения выделять и формулировать то, что усвоено и, что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения знаний (регулятивное УУД).
3. Формирование умения контролировать, оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации (регулятивное УУД).

Воспитательные задачи (личностные результаты):

1. Формировать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни (самоопределение, личностные УУД).
2. Формировать мотивацию учебной деятельности. (смыслообразование, личностные УУД).
3. Формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. (нравственно-этическая ориентация, личностное УУД).

Тип урока: Комбинированный

Место проведения: спортивный зал.

Ход урока.

I. Подготовительная часть – 10 мин

1. Построение в спортивном зале. Организовать учащихся к уроку.
2. Равнение. Приветствие. «Равняйся!», «Смирно!», «Здравствуйте ребята», «По порядку рассчитайсь!».
3. Строевые упражнения: Повороты на месте: «Налево! Направо! Кругом!».
4. Вторая четверть раздел гимнастика с основами акробатики. Какие акробатические упражнения вы знаете ?(Ответ)

Сообщение задач урока.

Тема урока: « Стойка на лопатках».

Напомнить учащимся технику безопасности на уроках.

Соблюдение дистанции во время ходьбы и бега, выполнения упражнений.

Обратить внимание на правильность выполнения упражнений их синхронность.

Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений.

Выполнять упражнения под счёт.

5. Разминка по кругу (ходьба, бег).

Учитель напоминает о правильном дыхании, правильной осанке.

- строевой шаг;
- ходьба на носках руки наверху;
- ходьба на пятках руки на пояс;
- равномерный бег в режиме умеренной интенсивности в колонне друг за другом;
- боковой галоп;
- «змейкой»;
- бег на внимание.

Перестроение в пять колон.

6. ОРУ:

- 1) упражнения для головы;
- 2) упражнения для шеи;
- 3) упражнения для мышц плеча;
- 4) упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
- 5) упражнения для мышц корпуса;
- 6) упражнения для мышц задней поверхности бедра и голени;
- 7) упражнения для мышц ног (приводящая и нежная мышца);
- 8) прыжки, бег, шаги.

II. Основная часть – 20 мин.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ

Лечь на спину, руки вдоль туловища, ноги прямо вытянуты.

Поднимаем ноги и туловище, опираемся на затылок и лопатки.

Локти поставить на пол (ближе друг другу) руками упираться в поясницу.

Согнуть ноги в коленях, зафиксировать положение.

Ноги вертикально поднимаем вверх (носки оттянуты) таз подать вперед.

Второй раз дети стоят в позе 10 секунд, затем медленно опустить спину на пол — позвонок за позвонком, вытянуть ноги и расслабиться.

Строгое соблюдение техники безопасности.

Подвижная игра «Третий лишний».

III. Заключительная часть – 5 мин.

1. По сигналу учителя дети строятся в одну шеренгу и выполняют упражнение на внимание «3,13,33».

2. Подведение итогов урока:

-Отметить учащихся за работу на уроке.

-Оценка.

-Организованный выход из зала.