

Предмет: физическая культура

Класс: 2 класс

Базовый учебник: В.И. Лях «Физическая культура» 1-4 классы. М.- Просвещение – 2014 г .

Тема урока: Круговая тренировка

Цель урока: Разучить разминку с мешочками для сохранения осанки, провести круговую тренировку и подвижную игру

Задачи урока:

Образовательные задачи (предметные результаты):

Иметь представление о том, как выполняется круговая тренировка и какие упражнения помогают сохранить правильную осанку, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и подвижной игры.

Развивающие задачи (метапредметные результаты):

1. Формировать умение общаться со сверстниками в игровой деятельности (коммуникативное УУД).
2. Добиться овладения способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами (познавательное УУД).

Воспитательные задачи (личностные результаты):

1. Формировать умение проявлять дисциплинированность (личностное УУД).
2. Умение видеть и чувствовать красоту движения (личностное УУД).
3. Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. (личностное УУД)

Тип урока: комбинированный

Методы и формы обучения: фронтальный, индивидуальный, объяснительно- иллюстративный.

Оборудование: мешочки, гимнастические маты, мячи , скакалка, скамейка, баскетбольный мяч, надписи.

Ход урока

I. Вводная часть. (10 мин)

1. Построение в одну шеренгу, организационные команды, отчет дежурного по классу, техника безопасности на уроках физкультуры.
2. Актуализация знаний.
 - повороты налево, направо, кругом;

- расчет на первый-второй;
- перестроение из одной шеренги в одну и наоборот;
- в обход зала шагом.

Ребята, мы сегодня с вами начнём урок с путешествия по тропинке, на которой остались следы. Скажите, движения каких зверей и птиц я изображаю, и как они называются?

(Демонстрация двигательных действий: ходьба на внешней стороне стопы; ходьба, перекатываясь с пятки на носок; ходьба на носках)

- следы медведя – ходьба на внешней стороне стопы, руки на поясе;
- следы тигра – ходьба, перекатываясь с пятки на носок;
- следы цапли – ходьба на носках;
- следы утки – ходьба на согнутых ногах;
- следы лягушки – передвижение прыжками;
- следы рака – ходьба задом.
- Ребята, а для чего мы с вами выполняли эти упражнения? (профилактика плоскостопия)
- Бегом марш с соблюдением дистанции. (2 мин). Кругом!
- Класс , на месте стой! Налево!

3. Самоопределение к деятельности.

Ребята, что такое осанка?

Осанка –это привычное положение тела, когда человек сидит , стоит или передвигается.

Человек с правильной осанкой голову держит прямо, спина у него прямая, плечи на одном уровне и слегка отведены назад , живот втянут, а грудь немного выдвинута вперед.

У человека с неправильной осанкой голова опущена, плечи сведены , одно из них может быть выше, а другое ниже, живот выпячен, грудь плоская или вогнутая, спина сутулая, позвоночник может иметь искривления.

При неправильной осанке и плоскостопии позвоночник и стопы теряют способность пружинить и смягчать сотрясения и толчки при беге, ходьбе и прыжках. Нарушается нормальная работа сердца, легких желудка и других внутренних органов. Могут появиться боли в мышцах , суставах, пояснице и стопах. Все это ухудшает самочувствие и настроение.

Как вы думаете, каковы причины нарушения осанки? (ответы детей)

Есть простой способ проверить свою осанку. Надо встать спиной к стене в привычной позе. Если затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены, то осанка не нарушена. Если нет, значит, надо срочно заниматься ее исправлением.

Встаньте спиной к стене и проверьте свою осанку. Если вы соприкасаетесь в четырех местах, то ваша осанка правильная.

Что нужно делать для улучшения осанки? Как вы думаете, чему будет посвящена наша разминка?

Мы сегодня разучим упражнения, которые помогают сохранить правильную осанку и разучим упражнения для круговой тренировки.

- Разомкнись на вытянутую руку!

4. Разминка, направленная на сохранение осанки.

- И.п. – основная стойка, мешочек на голове. На счет «раз» -поворот головы вправо, руки к плечам; на счет «два» -вернуться в исходное положение; на счет «три»- поворот головы влево, руки к плечам; на счет «четыре» -вернуться в исходное положение . Повторить 4 раза.
- И.п. – основная стойка, мешочек на голове. На счет «раз» -голова вперед (вытянуть шею как гуси), руки назад (тянуться назад как можно дальше); на счет «два» -вернуться в исходное положение, на счет «три»- втянуть голову в плечи, руки на поясе; на счет «четыре»-вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.
- И.п. – основная стойка, мешочек на голове, руки в сторону. На счет «раз» -поворот корпуса вправо, на счет «два»- вернуться в исходное положение; на счет «три»- поворот корпуса влево, на счет «четыре»- вернуться в исходное положение.
- И.п. – основная стойка, мешочек в правой руке. На счет «раз» -наклон, прогнуться, смотреть прямо мешочек положить на спину, на счет «два»- «три»-пружинистые наклоны , руки в стороны; на счет «четыре»-взять мешочек левой рукой, выпрямиться, на счет «пять»- наклон, прогнуться, смотреть прямо, мешочек положить на спину; на счет «шесть-семь»- пружинистые наклоны, руки в стороны; на счет «восемь»- взять мешочек правой рукой, выпрямиться. Повторить 4 раза.
- И.п.- полунаклон вперед, мешочек на спине (между лопатками), руки на поясе. На счет «раз-два»- имитировать подлезание под препятствие (прогибаясь) ; на счет «три-четыре»- в обратную сторону. Мешочек не ронять. Повторить 4 раза.
- И.П. –широкая стойка ноги врозь, мешочек в левой руке. На счет « раз» -выпад вправо, мешочек передать из левой руки в правую, правая рука в сторону; на счет «два-три»- держать выпад, тянуться правой рукой как можно дальше вправо; на счет «четыре»- вернуться в исходное положение; на счет «пять»-выпад влево, мешочек передать из правой руки в левую, левая рука в сторону, на счет «пять-семь» -держат выпад, тянуться рукой как можно дальше влево; на счет «восемь»-вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.
- И.п. –основная стойка, мешочек в правой руке. На счет «раз»-прыжок в стойку правая впереди, в прыжке переложить мешочек из правой руки в левую; на счет «два»- прыжок в стойку левая впереди, в прыжке переложить мешочек из левой руки в правую. Повторить 4 раза.

Направо! Проходя по кругу, уберите мешочки на место.

II. Основная часть. (30 мин)

1. Круговая тренировка. (Учитель рассказывает и показывает станции круговой тренировки.)

Подготовка станций круговой тренировки. Учащиеся сами готовят станции.

1 станция- 2 кувырка вперед (2 мата)

2 станция-отжимание (5 раз) -

3 станция- заступ на гимнастическую скамейку поочередно каждой ногой (по пять раз)

4 станция- ведение мяча правой и левой рукой по 5 раз

5 станция- прыжки через скакалку 10 раз

6 станция- разминка с гантелями.

7 станция – приседание 10 раз

2. Релаксация. «Облачко»

« Займите удобное положение. Закройте глаза. Дышите легко и медленно. Вообразите, что вы находитесь на природе, в прекрасном месте. Теплый, тихий день. Вам приятно, и вы чувствуете себя хорошо. Вы абсолютно спокойны.

Вы лежите и смотрите вверх на облака — большие, белые, пушистые облака в прекрасном синем небе. Дышите свободно.

Во время вдоха вы начинаете мягко подниматься над землей. С каждым вдохом вы медленно и плавно поднимаетесь навстречу большому пушистому облаку. Вы поднимаетесь еще выше на самую верхушку облака и мягко утопаете в нем.

Теперь вы плывете на вершине большого пушистого облака. Ваши руки и ноги свободно раскинуты в стороны, вам лень шевелиться. Вы отдыхаете. Облако медленно вместе с вами начинает опускаться все ниже и ниже, пока не достигнет земли.

Наконец, вы благополучно растянулись на земле, а ваше облако вернулось к себе домой на небо. Оно улыбается вам, вы улыбаетесь ему. У вас прекрасное настроение. Сохраните его на весь день».

3. Подведение итогов круговой тренировки

4. Подвижная игра «Елочка»

III. Рефлексия. (1 мин)

- Что на уроке вам понравилось?
- Что у вас получилось хорошо, а что не очень?
- У кого получалось все хорошо?

IV. Заключительная часть. Оценки (4 мин)