

## Конспект урока по физической культуре для 2 класса

**Предмет:** физическая культура

**Класс:** 2

**Тема урока:** Развитие двигательных способностей средствами круговой тренировки

**Тип урока:** с образовательно-тренировочной направленностью

**Цель урока:** Овладение способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством офп.

**Задачи урока:**

- 1. образовательная:** дать учащимся теоретические знания по теме «физические качества».
- 2. оздоровительная:** способствовать развитию координации, силы, гибкости посредством упражнений.
- 3. воспитательная:** содействовать формированию чувства ответственности, коллективизма, воспитывать чувства прекрасного, упорство и потребность к занятиям физическими упражнениями.

**Планируемые результаты:**

**1. Предметные:**

- совершенствование ранее изученных упражнений и развитие физических качеств посредством офп;
- формирование умения применять упражнения для самостоятельных тренировок.

**2. Метапредметные (УУД):**

**Познавательные:** Умение регулировать свои действия, взаимодействовать в группе. Осуществляют самоконтроль за состоянием своего организма. Принимать инструкцию учителя, чётко ей следовать. Осуществлять контроль за техникой выполнения упражнения. Оценивать выполнение двигательных действий согласно поставленным задачам.

**Коммуникативные:**

Умение анализировать, выделять и формулировать задачу. Формировать мыслительные операции по каждому из выполняемых упражнений. Умение выделять необходимую информацию. Осуществлять актуализацию полученных ранее знаний, основываясь, в том числе, и на жизненном опыте. Умение сосредоточиться для достижения цели.

**Регулятивные:**

Владеть известными способом выполнения упражнений и осуществлять их самостоятельно. Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения. Формировать положительное отношение к занятиям. Развивать трудолюбие и ответственность за качество своей и коллективной деятельности.

### 3. Личностные:

формируют самооценку и личностное самоопределение к видам деятельности. Развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### Организационная структура занятия

№ этапа	Этап урока	Цель	Деятельность		УУД	Время
			учителя	обучающихся		
1	Подготовительный	Создать условия для возникновения внутренней потребности включения в деятельность	<p>Построение в шеренгу, приветствие.</p> <p>Вся жизнь человека связана с выполнением каких-либо движений.</p> <p>А какие основные способы передвижения человека вы знаете?</p> <p>(прыжки, бег, ходьба)</p> <p>Все эти движения требуют от нас выполнения каких-либо двигательных способностей (иногда их называют двигательные качества). В качестве задатков двигательных способностей выступают анатомические, физиологические и психические особенности организма.</p> <p>Какие двигательные способности человека вы знаете? (правильно, разделяют пять</p>	<p>Строятся в шеренгу.</p> <p>Выполняют команды.</p> <p>Ведут диалог с учителем.</p> <p>Слушают учителя.</p> <p>Выдвигают варианты формулировок тем и цели, участвуют в их обсуждении.</p>	<p>Проявление положительного отношения к учебной деятельности, формирование мотивации к учению.</p> <p>Формирование потребности в занятиях физической культурой, самостоятельности, установка на здоровый образ жизни.</p>	3 мин

			<p>основных двигательных способностей человека: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость).</p> <p>Как вы думаете, как можно ли развивать двигательные способности человека?</p> <p>Как вы считаете, какая будет цель нашего занятия? (Развитие двигательных способностей с помощью упражнений).</p> <p>Перед тем как начать занятие, что необходимо нам сделать? (Разминку).</p>			
		<p>Активизировать функциональное состояние организма занимающихся для обеспечения высокой работоспособности</p>	<p>Команда: «Равняйсь!», «Смирно!» «На право» «В обход по залу шагом марш!»  Беговые упражнения: обычный бег, приставными шагами правым и левым боком, бег с изменением направления, бег «змейкой».  Упражнения на восстановление дыхания.  Общеразвивающие упражнения в движении с баскетбольным мячом:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба на носках, мяч вверх;</li> <li>2. Ходьба на пятках мяч за спину;</li> <li>3. Мяч за голову, ходьба с высоким подниманием бедра с поворотами вправо, влево;</li> <li>4. Подбрасывая мяч вверх, выполняем вращение руками согнутыми в локтевом суставе вперед, затем ловим двумя руками мяч;</li> <li>5. Подбрасывая мяч вверх через правую</li> </ol>	<p>Выполняют беговые упражнения, упражнения на восстановление дыхания</p> <p>Выполняют ОРУ в движении с баскетбольным мячом</p>		<p>12мин</p>

			<p>(левую) руку, ловим двумя руками;</p> <p>6. Вращение мяча вокруг туловища вправо (влево);</p> <p>7. Мяч вперед, ходьба в полуприседе;</p> <p>8. Выпады на каждый шаг, с поворотами вправо, влево, мяч вперед;</p> <p>9. Ходьба с мячом между ног;</p> <p>10. Прыжки на двух ногах, с мячом между ног;</p> <p>ОРУ на месте</p>	Выполняют ОРУ на месте с музыкальным сопровождением)		
2	Основной		<p>Специальные беговые упражнения. 10/10 м Челночный бег.</p> <p>Деление класса на отделения объяснение заданий на станциях и показ. Акцентирует внимание на правильности выполнения.</p> <p>1. Прыжки через скакалку. 2. Поднимание туловища. 3. Вращение обруча. 4. Прыжки со сменой ног на гимнастической скамейке. 5. Перешагивание через гимнастическую палку. 6. Планка</p>	Ученики знакомятся со станциями круговой тренировки Дети показывают образец выполнения на каждой станции		7 мин

		<p>Развитие физических качеств</p> <p>Снятие мышечного напряжения</p>	<p>Выполнение комплекса круговой тренировки.</p> <p>Дает команду на выполнение комплекса</p> <p>На каждую станцию отводится 1 мин. Смена станций идет против часовой стрелки. Упражнения выполняются по сигналу.</p> <p>Перестроение в колонну по два.</p> <p>Эстафеты</p>	<p>Учащиеся расходятся по своим станциям и выполняют задания. По свистку нужно закончить упражнение.</p>	<p>Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений комплекса круговой тренировки.</p> <p>Адекватно воспринимают оценку учителя; осуществляют пошаговый контроль своих действий.</p> <p>Осознают ответственность за своё здоровье, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения.</p>	<p>13 мин</p> <p>7 мин</p>
3	Заключительный	<p>Анализ выполнения учебных задач обучающимися</p>	<p>Построение в шеренгу</p> <p>Рефлексия.</p> <p>Какова была цель нашего занятия?</p> <p>Скажите, какие физические качества вы развивали и в каких упражнениях?</p> <p>Мы достигли цели?</p> <p>- Ребята, сегодня на занятии вы справились с поставленной задачей. Молодцы!</p> <p>Наше занятие подошло к концу, и думаю, что оно не прошло зря. Я хочу пожелать вам отличного здоровья, прекрасного настроения и успехов учебе. До свидания.</p>	<p>Отвечают на вопросы</p>	<p>Умение анализировать, соотносить свои достижения на уровне класса и всей деятельности на занятии.</p> <p>Умение слушать других, выражать своё мнение</p>	<p>3 мин</p>

					Организованно выходят из зала	
--	--	--	--	--	----------------------------------	--

