**Урок –** физическая культура

**Класс** – 2 класс

**Раздел программы**: Гимнастика

**Тема урока:** Путешествие в страну «Гимнастика»

**Тип урока**: Урок комплексного применения знаний и умений

**Цель урока:** Совершенствование способов лазанья по гимнастической стенке и перелезания через гимнастическую скамейку.

**Задачи:**

***Воспитательные:*** Воспитывать взаимопонимание, взаимопомощь, товарищество.

***Оздоровительные:*** развивать координационные способности.

***Образовательные***: Способствовать развитию физических качеств: ловкости, быстроты, реакции, подвижности, координации движения.

**Формируемые УУД:**

**Личностные:** умение проявлять дисциплинированность и внимание, умение самоопределиться к задачам урока и принять цель занятия; умение видеть и чувствовать красоту движения, формирование бережного отношения к своему здоровью.

**Коммуникативные:** умение активно включаться в коммуникацию со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, умение выдвигать предложения, согласовывать, принимать коллективное решение, умение работать в коллективе.

**Регулятивные:** умение определять собственную деятельность по достижению цели, умение организовать собственную деятельность, умение планировать, контролировать, оценивать свою деятельность и деятельность сверстников.

**Познавательные:** умение различать и выполнять команды, правильно выполнять двигательные действия, умение применять полученные навыки двигательного действия,

**Планируемый результат:**

**Знать:** способы лазаньяпо гимнастической стенке.

**Уметь:** выполнять группировки и перекатына матах, самостоятельно составлять модель полосы препятствий, комплекс ОРУ для выполнения утренней зарядки в домашних условиях.

**Место проведения:** спортивный зал

**Время урока:** 40 мин.

**Применяемые технологии:** технология сотрудничества, игровая технология

**Инвентарь и оборудование:** гимнастические маты, обручи, скамейки, гимнастическая стенка и музыкальный центр.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы урока** | **Содержание урока** | **Дозировка** | **Целевая установка заданий** | **Формируемые УУД** |
| ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ | Построение, приветствие, сообщение темы и задачи урока.**Рефлексия «Цветовой круг».**Информация и вопросы учителя:1. Ребята, возьмите в руки розовые или оранжевые ленточки те дети, которым не нужна моя помощь при выполнении упражнений и желают дальше продолжить выполнять лазание по гимнастической стенке и перелезание через гимнастические скамейки самостоятельно.2.. Возьмите синие ленты те ребята, которые хотят выполнять лазание и перелезание с помощью товарищей. 3.Кому нужна моя помощь сегодня в выполнении упражнений в лазании и перелезании через гимнастические скамейки, возьмите зеленые ленты.Сегодня на уроке мы с вами совершим путешествие в страну Гимнастика.Кто из живых существ самые лучшие гимнасты?Правильно это животные. Так давайте начнем наше с вами путешествие с «посещения зоопарка»ОРУ в стихах. ( приложение 1).**«Обезьяна»** Упражнение для ног. И.п. ноги на ширине плеч. На 1-4 наклониться вниз, поставить руки на пол, «ходьба на руках» вперед (колени прямые), на 5-7 назад, на 8 и.п.**«Змея»** Подтянуть колени к груди и обхватить их руками, выпрямиться до конца вытянуть носочки.**«Лев»** Упражнение на расслабление. И.п. – лежа на спине, руки заложить под голову, ноги согнуть в коленях. На 1-8 положить правую ногу на колено левой ноги. На 1-8 положить левую ногу на колено правой ноги **«Жираф»** Упражнение на осанку. И.п. – основная стойка. На счет 1-4 поднять руки вверх, кисти отогнуть ладонями вниз. На 5-8 подняться на полупальцы и потянуться вверх всем телом. На 1-4 медленно опуститься на всю стопу, на 5-8 опустить руки вниз.**«Слон»** Упражнение для туловища. И.п. – ноги на ширине плеч. Правая рука вытянута вперед, левая рука обхватывает снизу правое плечо. На 1-2 наклон туловища вправо, на 3-4 наклон туловища влево, на 5-6 наклон вправо, на 7-8 наклон влево. На 1-2 поднять правую руку вверх, на 3-4 наклониться влево, на 5-6 повернуть туловище влево и вытянуть правую руку, на 7-8 вернуться в и.п. и поменять руки. Исполнить все упражнение с левой руки.**«Мишка косолапый»** Ходьба на наружном своде стопы, в небольшом полуприсяде, руки согнуты, локти в стороны, пальцы в кулак, к бёдрам, щёки надуты. **«Ежик»** Упражнение лежа на полу. И.п. – сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руками обхватить ноги, лоб прижать к коленям. На 1-2 медленно перекатиться на спину, сохраняя позу, на 3-4 вернуться в и.п.**«Заяц»** Прыжки на двух ногах с зажатым между колен мячом до фишки обратно бегом, мяч в руках.**«Лиса»** Ходьба на носках скрестным, по лисьи, петляющим шагом, руки согнуты вперёд, кисти параллельно полу, пальцы опущены вниз, покачивать плечамиУпражнение на восстановление дыхания. | 3 мин7 мин. | Организация учащихся на урокСоздание ситуации для самоопределения учащихся и принятия ими цели урока.Соотношение команд учителя с двигательными действиями учеников.Формирование правильной осанки, способствовать укреплению мышечного корсета.Развитие умения давать оценку двигательным действиям.Восстановление дыхания | Умение проявлять дисциплинированность и внимание (Л)Умение самоопределиться кзадачам урока и принять цель занятия (Л).Умение определять собственную деятельность по достижению цели (Р).Умение различать и выполнять команды, правильно выполнять двигательные действия (Пр. зн).Умение выполнять упражнения по укреплению осанки (Р)Умение видеть и чувствовать красоту движения (Л)Умение давать оценку (Л, П).Формирование бережного отношения к своему здоровью (Л);Умение организовать собственную деятельность (Р); |
| ОСНОВНОЙ | 1.Повторить способы лазанья и перелезания, передвижения и переползанья, группировки и перекаты .1.1 Беседа с использованием мультимедийной презентации.Учащиеся отвечают на вопросы учителя: Ребята, скажите, пожалуйста, какие животные хорошо лазают по деревьям? *(Обезьяна, белка, кошка).* А кто , скажите, пожалуйста, из животных хорошо ползают по земле? *(Змеи, ящерица, черепаха)*Ребята, а какие животные могут пролазить в маленькие щелочки, норки? (*Мышка, кошка, хомячок).*Какие животные в момент опасности принимают группировки? (*ежики, броненосец)* А какие животные любят кувырка-ться? *(медведи, коалы)*1.2.Вот сейчас мы с вами представим себя животными. Делим на группы.Одна группа будет выполнять лазанья и перелезания на гимнастической стенке, скамейке, а вторая группа будет выполнять перекаты и группировки на гимнастических матах. Затем меняемся заданием.2..Мини-проект «Полоса препятст-вий»Ребята, скажите, а Вы сможете составить и построить свою полосу препятствий используя данные задания , а затем пройти ее?Учащиеся используя материал пройденных уроков составляют полосу препятствий. Детям выдаются карточки с изображением этапов полосы препятствий( приложение 2). Каждая группа определяет свою поочередность этапов своей полосы препятствий и дает им названия.Этапы:- Ползание и переползание по-пластунски («мышеловка»);- Передвижение по гимнастической стенке вверх вниз, горизонтально лицом к опоре;- Лазанье по наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях;- Спуск по наклонной скамейке в упоре сидя;- Прохождение туннеля, лазанье в туннели через резиновые мячи;- Перелазание через горку матов. Каждая группа защищает свой мини-проект прохождение своей полосы препятствий.3.Подвижные игры: «Салки, ноги от земли»Перед игрой дети выбирают территорию, за пределы которой нельзя выбегать. Затем выбирают одного ловца. Он начинает ловить игроков, которые убегают. При этом дети стараются оторвать ноги от земли (стать на скамейку или камень). В таком положении ловец не имеет права их осалить. Ловцу запрещается подстерегать игрока, а остальные не должны оставаться с поднятыми ногами более чем 20-30 секунд. Если ловец догонит игрока, то они меняются ролями | 7 мин8 мин7мин.5 мин. | Осуществление групповой работы по совершенствованию способов лазанья и перелезания по гимнастической стенке и скамейке.Ситуация для моделирования деятельности;Создание условий для проектной деятельности;Способствовать самоопределению учащихся в подготовке станций;Организовать частично поисковую деятельность по составлению полосы препятствияРазвитие общей выносливости.Организация эмоциональной разгрузки. | Умение самоопределиться с заданием и принять решение по его выполнению (Л).Технически правильно выполнять двигательное действие (Р-Л).Умение активно включаться в коллективную деятельность (Л).Умение самоопределиться с заданием и принять решение по его выполнению (Л).Умение выдвигать предложения, согласовывать, принимать коллективное решение (К).Умение планировать, контролировать, оценивать деятельность (Р).Умение активно включаться в коллективную деятельность, проявлять инициативу и творчество (Л)Умение применить полученные навыки двигательного действияв организации и проведении досуга и отдыха (П-Р-Л).Умение активно включаться в коммуникацию со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания (Л, К)Умение организовать и проводить со сверстниками подвижные игры (Р)Умение в доступной форме объяснить правила игры (К);Умение осознано и произвольно осуществлять высказывание в устной форме (П). |
| ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ | Подведение итогов урока.Рефлексия «Цветовой круг». Ребята, оцените себя, как Вы выполняли задания и упражнения на уроке. Займите, пожалуйста, места в кругах. 1. Если Вы считаете, что теперь можете выполнять упражнения без помощи учителя, возьмите в руки розовые или оранжевые ленты.2. Если Вы считаете, что сегодня старались выполнить упражнения без ошибок, возьмите синие ленты.3. Если Вы считаете, чтоещё хотите поработать с учителем, чтобы выполнить эти упражнения, возьмите зеленые лентыДомашнее задание.- Составить комплекс ОРУ для выполнения утренней зарядки, используя ассоциации с домашних животных. | 3 мин. | Ситуация для сплочения классного коллектива.Формирование самооценки | Умение проявлять дисциплинированность (Л)Умение организовывать коллективную совместную деятельность (К).Умение дать самооценку собственной деятельности (Л)*Примеры самооценки детей:**-Я считаю, что теперь я могу выполнять упражнения без помощи учителя;**-Я сегодня старался выполнить упражнения без ошибок;**-Я ещё хочу поработать с учителем, чтобы выполнить эти упражнения правильно.* |