

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Тольятти
«Школа № 90»

План – конспект
урока по физической культуре
в рамках методической школьной недели.

План-конспект урока по физической культуре для 2 "Ж" класса (по ФГОС)

Тема: «Эстафеты с предметами».

Разработан учителем физической культуры: Абакумовой Эллой Валерьевной

Цели деятельности учителя: выполнить разминку, познакомить с различными вариантами эстафет, развить координацию движений, формировать умение участвовать в эстафетах в соответствии с правилами и соблюдением техники безопасности, научить взаимодействовать со сверстниками в процессе проведения эстафет.

Формируемые УДД:

предметные; иметь представление об эстафетах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и эстафеты, умение различать команды, выполнять двигательные действия;

метопредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих;

личностные: развитие адекватной мотивации учебной деятельности; умение общаться, анализировать, творчески применять полученные знания на самостоятельных занятиях физической культурой.

Тип урока: комбинированный

Место проведения: спортивный зал МБУ «Школа № 90»

Оборудование и инвентарь: обручи, скакалки, мячи, фишки, свисток.

Этап образовательного процесса	Деятельность учителя	Деятельность учащегося	Универсальные учебные действия			
			Личностная	Регулятивная	Познавательная	Коммуникативная
1	2	3	4	5	6	7
<p>Подготовительная часть (10 минут)</p> <p>1. Построение в одну шеренгу, организационные команды</p> <p>2. Разминка: Ходьба (упражнения на осанку), бег, спец. упражнения (приставным шагом, захлест голени назад, высокое поднимание бедра, прыжки (на правой, на левой и на двух ногах).</p> <p>3. Перестроение в три шеренги</p> <p>4. ОРУ на месте (приложение №1)</p>	<p>Ознакомить учащихся с целью и задачами урока, настроить на урок</p> <p>Подготовить организм учащихся к работе в основной части урока</p> <p>Знакомство с правилами проведения эстафет.</p>	<p>Строятся в одну шеренгу, слушают и обсуждают тему урока.</p> <p>Выполняют упражнения в движении.</p> <p>Перестраиваются в три шеренги.</p> <p>Выполняют упражнения на месте</p>	<p>Умение проявлять дисциплинированность и внимательность.</p> <p>Осознание роли разминок.</p>	<p>Умение формировать цели урока, ставить задачи.</p> <p>Умение определять последовательность и приоритет разминки мышечных групп.</p>	<p>Умение организовать и проводить разминку со сверстниками.</p>	<p>Обсудить ход предстоящей разминки</p> <p>Слушать и слышать друг друга и учителя.</p>

<p>Основная часть (30 минут)</p> <p>1. Эстафета</p> <p>На середине прямой положить мяч в обруч, оббежать фишку и вернуться обратно, передовая эстафету касанием руки, следующему участнику.</p> <p>2. Эстафета</p> <p>На прямой линии раскладываются два обруча. Участник должен прыгнуть из лежащего обруча в другой двумя ногами, оббежать фишку и вернуться обратно.</p> <p>3. Эстафета</p> <p>В команде по одному обручу. Участник, прыгая через обруч (как через скакалку), добегают до фишки оббегают её и возвращается обратно. Передаёт эстафету следующему.</p> <p>4. Эстафета</p> <p>Участник одевает обруч, бежит, оббегают фишку и возвращается обратно. Передаёт эстафету другому участнику.</p>	<p>Перестроить учеников в команды.</p> <p>Объяснить правила проведения эстафет. Выявить и устранить типичные ошибки.</p> <p>Напомнить технику безопасности.</p>	<p>Выполняют условия эстафет.</p> <p>Стараются не допускать ошибок.</p>	<p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками.</p> <p>Умение воспользоваться помощью учителя.</p> <p>Умение определять степень утомления организма.</p> <p>Уточнить влияние упражнений на организм.</p>	<p>Умение дать самооценку.</p> <p>Умение контролировать свои действия.</p> <p>Умение адекватно воспринимать предложения учителя по исправлению ошибок.</p>	<p>Умение организовывать и проводить эстафеты со сверстниками.</p> <p>Участвовать в эстафетах.</p> <p>Умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного</p>	<p>Устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Управлять</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>5. Эстафета.</p> <p>На середине прямой лежит обруч. Участник добегают до обруча, садиться, пролезает через обруч, бежит до фишки, оббегает и возвращается обратно.</p> <p>6. Эстафета.</p> <p>На середине прямой лежит обруч. Участник добегают до обруча, запрыгивает и выпрыгивает из обруча двумя ногами. Добегает до фишки берёт скакалку, выполняет прыжки через скакалку (5 раз) и возвращается обратно. Передаёт эстафету</p>	<p>Доступно объяснить задание, каждой эстафеты.</p>	<p>Соблюдают технику безопасности.</p>		<p>Умение планировать свои действия</p> <p>Умение сохранять заданную цель.</p>	<p>действия разными учениками.</p> <p>Умение работать с предметами (обруч, мяч, скакалка).</p>	<p>поведением одноклассников.</p> <p>Находить ошибки при выполнении заданий и способы их исправлений.</p>
<p>Заключительная часть (5 минут)</p> <p>1. Дыхательные упражнения (приложение №2)</p> <p>2.Игра малой подвижности: «Совушка» (приложение №3)</p> <p>3.Выставление оценок</p> <p>4.Анализ выполнения УЗ обучающимися, домашнее задание.</p>	<p>Восстановить дыхание после эстафет. Проверить степень усвоения учащимися учебного задания.</p> <p>Дать задание на дом.</p>	<p>Определяют своё эмоциональное состояние на уроке</p>	<p>Определять собственные ощущения при освоении учебной задачи на уроке.</p> <p>Осознавать надобность домашнего задания</p>			

Комплекс из 12 упражнений разминки на уроке физкультуры.

- для головы.

- и.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклоны головой. На счёт 1 наклон головы вперёд, на счёт 2 назад, на счёт три 3 в левую сторону, на счёт 4 в правую сторону.

- и.п. тоже. Повороты головой. На счёт 1,2 поворот головы в левую сторону, на счёт 3,4 в правую сторону.

- и.п. тоже. Круговые движения головой. На счёт 1,2,3,4 круговые движения в левую сторону. На счёт 1,2,3,4 в правую сторону.

- для рук.

- и.п. ноги на вместе, правую руку вверх над головой, левую руку вниз в дол туловища. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками, на счёт 3,4 смена положения рук.

- и.п. ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками перед собой, на счёт 3,4 рывки руками с отведением рук в левую сторону. На счёт 1,2 рывки руками перед собой, на счёт 3,4 рывки руками с отведением рук в правую сторону.

- и.п. ноги на ширине плеч, руки к плечам. Круговые движения плечами. На счёт 1,2,3,4 круговые движения вперёд. На счёт 1,2,3,4 круговые движения назад.

- для туловища.

- и.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклоны туловищем. На счёт 1 наклон туловища вперёд, на 2 назад, на 3 в левую сторону, на 4 в правую сторону.

- и.п. тоже. Повороты туловищем. На счёт 1,2 повороты туловища в левую сторону, на счёт 3,4 в правую сторону.

- и.п. тоже. Круговые движения туловищем. На счёт 1,2,3,4 круговые движения туловищем в левую сторону, на счёт 1,2,3,4 в правую сторону.

- для ног.

- и.п. Ноги вместе. Руки на пояс. Прыжки на месте.

- и.п. Ноги на ширине плеч, руки вытянули перед собой. Махи ногами. На счёт 1,2 махом левой ноги носком касаемся кисти правой руки, на счёт 3,4 махом правой ноги носком касаемся кисти левой руки.

- и.п. (для девочек) руки на пояс, ноги на ширине плеч. (для мальчиков) руки за голову ноги на ширине плеч. Приседания.

Дыхательные упражнения (приложение №2)

- Вдохните, медленно выдохните, затем также медленно сделайте глубокий вдох.
- Задержите дыхание на четыре секунды.
- Вновь медленно выдохните и медленно сделайте глубокий вдох.
- Задержите дыхание на четыре секунды и выдохните.
- Повторите эту процедуру шесть раз, и вы убедитесь, что стали спокойнее и невозмутимее.

Подвижная игра; «Совушка» (приложение №3)

На одной стороне зала обозначается гнездо совы. В гнезде помещается водящий сова. Остальные играющие изображают птиц, бабочек, жуков и т. д.; они разлетаются по всему залу. Через некоторое время воспитатель произносит: «Ночь!». Играющие останавливаются на месте в той позе, в какой их застала ночь. Сова вылетает из своего гнезда, машет крыльями и смотрит, кто шевелится. Того, кто пошевелился, уводит в свое гнездо, а воспитатель произносит: «День!». Бабочки, жуки, птицы оживают и опять начинают кружиться, летать. После двух вылетов на охоту подсчитывается количество пойманных. Выбирается другая сова.