Конспект урока физической культуры для учащихся 2 класса

Учителя физической культуры высшей квалификационной категории

Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение для обучающихся,

воспитанников с ограниченными возможностями здоровья «Озерская общеобразовательная школа-интернат»

**Крахмаль Ирины Михайловны**

**Программа:** Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» начального общего образования для 1 класса

(вариант 2.2.II отделение) с учетом ФГОС, на основе авторской программы В.И. Ляха «Физическая культура. Рабочие программы» Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: учебное пособие для общеобразоват. организаций/ - 5-е изд. –М.: просвещение, 2016. – 64 с.

Раздел программы - *Легкая атлетика*. Тип урока - *Образовательно-познавательный*

**Тема урока: Кросс по слабопересеченной местности.**

**Тип урока -**Образовательно-тренировочной направленности

**Цель урока:**Расширение двигательного опыта, обогащение его более сложными движениями за счет создания вариативных условий. Формирование позитивного отношения к процессу двигательного творчества на уроке физической культуры.

**Общие задачи урока для учителя:**

*Образовательные:*

1. Способствовать дальнейшему формированию общеразвивающих и легкоатлетических умений и навыков, закрепляя по ходу словарь с помощью

«плана успеха».

1. Упражнять в медленном беге по кругу в колонне друг за другом.
2. Постараться создать условия, приближенные для проведения кросса.
3. Познакомить с бегом, опираясь на жизненный опыт других обучающихся нашей школы.
4. Упражнять в беге по искусственной пересеченной местности в игре «Кросс в лесу».

*Развивающие:*

1. Способствовать развитию слухового восприятия, речи.
2. Способствовать развитию физических качеств: ловкости, координации движений, выносливости и ориентировки в пространстве.
3. Развивать двигательную память, мышление.

*Оздоровительные:*

1. Формировать навыки самоконтроля, умение правильно дышать в беге.
2. Способствовать укреплению мышц позвоночника и опорно-двигательного аппарата, формированию правильной осанки.

*Воспитательная:*

1. Воспитание у учащихся коммуникативных навыков, физических качеств, осмысленной ответственности за выполняемую деятельность. Формирование коллективных действий.
2. Корректировать движения учащихся, вырабатывая у них культуру движения.

**Планируемые результаты для учащихся: Предметные УУД**

**Научиться** медленномубегу в равномерном темпе до 2-х минут, правильно дышать и распределять свои силы. **Поупражняться** в беге по «пересеченной местности».

*Личностные:* Стараться быть внимательными. Четко, правильно выполнять упражнения с максимальной амплитудой и соблюдать технику безопасности.

Формировать умение проявлять дисциплинированность, ответственность, упорство в достижении поставленной цели (волевые качества)

*Регулятивные:* Умение работать в шеренге, колонне, тройках. Развивать умение контролировать и давать оценку своим действиям. Развивать умение работать с дополнительным учебным материалом. Развивать способность сохранять заданный темп, быстро и точно реагировать на звуковые, зрительные сигналы.

*Познавательные:* Формировать представление о медленном, кроссовом беге и о коллективных действиях в разминке.

*Коммуникативные:* Воспитание умения взаимодействовать со сверстниками в учебно-игровой деятельности;

**Место проведения**: спортивный зал.

**Инвентарь:** свисток; шишки еловые; лесные ветки; небольшие (округленные без сучков) березовые палки; одноразовые тарелочки по кол-ву уч-ся; кольца для имитации бега по кочкам; наклонная доска для имитации бега в гору. (При выполнении комплекса упражнений специальных упражнений для совершенствования скоростно-силовых способностей и выносливости используются барьерчики разной высоты в виде шишек, валика; бег по наклонной доске; прыжки из кольца в кольцо). Данный инвентарь эффективно активизирует деятельность учащихся и достаточно безопасный.

**Наглядное пособие**: «План успеха» на каждого учащегося. Картинки по Л/А. Фотографии с соревнования по краевому кроссу с участием детей нашей школы. Личное фото для каждого ученика в подарок за его включение в коллективную деятельность (как стимул дальнейшего сотрудничества).

**Словарь:** кросс**,** ходьба, бег, упражнения, прыжки, прыжки по кочкам, бег по лесу, в гору, я бегу медленно, но долго.

**Индивидуальная работа:** По ходу урока индивидуально варьируется нагрузка для учащихся разной физической подготовленности, а так же основной и подготовительной групп \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

По ходу урока отмечать успехи каждого ученика, в том или ином этапе урока, в зависимости от его подготовленности и его личных физиологических возможностей, смотря в какой группе, он занимается и по какой программе \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

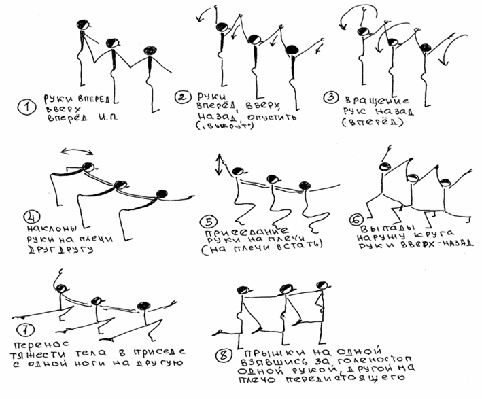
Дата проведения: 11.10.18г.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Содержание урока** | **Дозировка** | **Целевая установка** | **Вид УУД и ОМУ** |
| Подготовительная часть | 1. **Построение в шеренгу.** Приветствие. Учащиеся выполняют команды «равняйсь», «смирно». Дружно приветствуют учителя   - Будем работать по плану. Найдите каждый свой план. Видите, это план успеха. А вот ваши фотографии. Прикрепите их на стену рядом со своим планом. Нравятся? Я думаю что вы с успехом выполните все задания плана и я вам подарю эти фотографии на память. Будем стараться работать? | 2 мин | Эмоциональная, психологическая и мотивационная подготовка учащихся к усвоению изучаемого материала (организовать учащихся, овладеть их вниманием) | Умение проявлять внимательность и дисциплинированность. Обратить внимание на внешний вид, форму, спортивную обувь. Пятки вместе, носки врозь. Плечи расправить, грудь подать вперёд, руки прижать к туловищу, кисти рук сжаты в кулак |
| 1. **РАЗМИНКА**   **ХОДЬБА - БЕГ в движении.**  - Первое по плану – разминка. Вот вам картинки, а вы их соотнесите с названиями действий.  - Для взрослых я тоже приготовила план и картинки.  - Сейчас ваша задача вспоминать и выполнять то что вы умеете. Кто будет направляющим в ходьбе, кто в беге, а кому выполнять упражнения мы узнаем после жеребьевки.  а) один ученик показывает *упражнения в ходьбе,* (беге) другие повторяют.  б) учитель дает задание в ходьбе: - **Первые надевают оранжевые жилетки, вторые салатные. По хлопку 1-ые делают 1 поворот вокруг себя, а вторые приседают. По свистку, наоборот.**  - Гости тоже могут включаться в нашу работу. Бегать и прыгать они не будут, но могут помочь своим опытом, смекалкой для выполнения своего и нашего плана.  в) Присутствующие по желанию показывают свое упражнение. | 15 мин | Создание ситуации выбора легкоатлетического действия в зависимости от жеребьевки. С помощью картинок подведение к тому что будут выполнять соответствующие действия. Опираясь на жизненный опыт детей предложить им научить других упражнениям, которые они умеют делать.  Формирование умения реагировать на звуковые команды | Раздать тарелочки с картинками, потом таблички: «ходьба», «бег» «упражнения» для жеребьевки. |
| Следить за осанкой, подбородок вперед. Голову не опускать,  смотреть вперед,  Умение контролировать последовательность выполнения ОРУ.  Умение так же запросить помощь и воспользоваться помощью учителя.  Создание ситуации для промежуточного анализа уровня знаний обуч-ся |
| **ПЕРЕСТРОЕНИЕ В ШЕРЕНГУ.**  **УПРАЖНЕНИЯ НА МЕСТЕ.**  а) один ученик показывает упражнения перед строем, другие повторяют.  б) учитель дает задание по карточке**: - Давайте попро-буем выполнить упражнение в тройке.**  http://doc4web.ru/uploads/files/95/96225/hello_html_m1d1e1031.png  **ПРЫЖКИ ПО ДИАГОНАЛИ.**  **УПРАЖНЕНИЯ НА ВОССТАНОВЛЕНИЕ ДЫХАНИЯ**  **НАКЛОНЫ**  **- Подведем итог разминки. Хорошо разогрелись? А теперь подойдите к плану и дайте оценку своему труду.**  **- Марианна, дай оценку Милане и Роману.**  **- Роман, дай оценку ...**  **- Милана, дай оценку …** |  | Развивать способность к перекрестной координации движений рук и ног без зрительного контроля, развивать чувство ритма и создавать двигательное представление о физических упражнениях.  Формирование представления о коллективных действиях.  Формировать желание  активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками.  Организовать самооценку на первом этапе работы ивзаимооценку. | Формируют двигательное представление о движениях тела при выполнении коллективных физических упражнений. |
| Основная часть | **II. МЕДЛЕННЫЙ БЕГ 2 мин.**  - Второе по плану – Медленный бег 2 минуты.  а) объяснение правил бега. ТБ;  б) показ техники бега.  **- Справились с заданием, как вы считаете? Дайте оценку своей выносливости.**   1. **КРОСС**   - Переходим к новой теме: «КРОСС». Посмотрите на фото, узнаете кого-то? Да, это Кристина, … Эти ребята бежали кросс на соревнованиях. На линейке мы им вручали грамоты, помните? Почему они добилась успеха и у них есть грамоты? Они стараются на уроках Ф.К. они внимательны, хорошо себя ведут. | 18 мин | Способствовать повышению уровня общей физической подготовленности. | Закрепляют навык медленного бега.  Следить за правильным дыханием, сохранением правильной осанки, обратить внимание на согласованную работу рук и ног. Учащиеся, которые не могут бежать, переходят на шаг.  На стене фотографии с прошедших соревнований. |
|  |  |  |  |  |
| о | 1. **Объяснение и показ техники высокого старта и техники бега с высокого старта** : в беге на длинные дистанции и кроссе спортсмены стартуют из положения высокого старта. Посмотрите какое положение принимают руки, ноги, туловище. По команде «На старт» спортсмен подходит к стартовой линии. Сильную ногу ставит около линии старта, а слабую сзади на расстоянии 20-30 см на ширину плеч. Корпус слегка наклонён вперёд, руки согнуты в локтевом суставе и располагаются разноимённо ногам. По команде «Марш» начинается бег с движения сзади стоящей ноги вперёд. 2. **Организация и выполнение команды «На старт**»   **- Кто понял, что такое кросс, оцените себя, насколько вы поняли или надо еще подучиться?**   1. - Давайте сделаем трассу для кросса. 2. **Игра «КРОСС В ЛЕСУ»**   Провести по трассе, объясняя условия преодоления препятствий, а способы игроки придумывают сами, главное не упасть, не оступиться, не сталкиваться. |  | С помощью показа подведение к тому что будут учиться принимать положение высокого старта, бегать…  Провести по трассе, объсняя  Провести инструктаж по ТБ и дать работать самостоятельно, только давать советы | Формирование осознанного отношения к изучению новой темы.  Умение применять полученные знания при выполнении физических упражнений.  Способы преодоления препятствий учащиеся избирают самостоятельно, проявляя при этом смекалку, находчивость, умение гибко использовать полученные знания. |
| ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ | Восстановление организма.  **Беседа**  - Кто справился , а кто не смог справиться с заданиями? Над чем необходимо поработать еще? Интересно было? Что нового узнали? | 1 мин | Анализировать и объективно оценивать результаты собственной деятельности | Формировать умение давать объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта |
| **Резерв. Игра. «Найди свой предмет».**   1. **ИТОГ УРОКА**   **- Какую самооценку своему труду на уроке дадите?**  Д/З: - Спросите у своих родителей, а они бегали кросс? | 8 мин | Формирование самооценки установка на восстановление организма.  Умение проявлять внимательность и дисциплинированность | Умение контролировать последовательность выполнения упражнений. |
|  |

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

**БОЛОТО – бег по кочкам**

**ПАЛКИ- ВЕТКИ**



**ГОРА – бег в гору**

