

Открытый урок по физической культуре для учащихся 2 класса

Ф. И. О. педагога: Блажнова Т.А.

Класс: 2А

Место проведения: спортивный зал

Время проведения: 40 минут

Раздел: Гимнастика с элементами акробатики.

Тема урока: Обучение техники кувырка вперед в группировке.

Цель: разучивание техники кувырка вперед в группировке.

Планируемые достижения обучающихся:

предметные: владеть техникой кувырка вперед, совершенствовать группировки и перекаты в группировках;

метапредметные:

регулятивные: самостоятельно формулировать и сохранять целевые установки урока, выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; осуществлять самоконтроль, коррекцию и самооценку своих действий по освоению алгоритма кувырка вперед;

познавательные: создать пошаговый алгоритм выполнения двигательных навыков - кувырка вперед; учить анализировать действия при выполнении кувырка вперед; самостоятельно формулировать выводы;

коммуникативные: формулировать собственное мнение; использовать речь для регуляции своих действий;

личностные:

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели; проявлять мотивацию к изучению действий при выполнении кувырка вперед.

Тип урока: Комбинированный

Технологии: Здоровьесбережения, проблемного обучения, развивающего обучения.

Задачи:

1. Способствовать постановки учащимися целей и задач урока по обучению техники кувырка вперед.
2. Подготовить необходимые группы мышц с помощью комплекса ОРУ и подготовительных упражнений для освоения обучающимися действий по выполнению кувырка вперед.

3. Обеспечить условия, для создания обучающимися пошагового алгоритма кувырка вперёд.
4. Организовать самоанализ, самооценку и коррекцию действий по освоению техники кувырка вперёд.

Оборудование и инвентарь:

Гимнастические маты (2 дорожки по 5-6 матов), 4 сигнальные фишки, музыкальный центр, диск с музыкой, мультимедийное оборудование с презентацией и видеоматериалами, 3 карточки, указка.

Содержание и технология урока:

Этапы урока	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	УУД
1. Вводно-мотивационный этап (5-6 мин)	Построение в шеренгу. Равняйсь, смирно! - Мы начнём наш урок с того, что попробуем догадаться, чем будем заниматься. - Посмотрите на экран и постарайтесь определить, из какого вида спорта упражнения, представлены на видео? (транслируется видео) - Какие гимнастические упражнения вы увидели? - Какими физическими качествами обладают спортсмены? - А кто хотел бы быть похожим на них? - Как вы считаете, что для этого нужно делать?	Построение в одну шеренгу, сообщение задач урока. (гимнастика) (перекаты, кувырки, стойки, упражнения на брусках, кольцах...) ловкость, гибкость, выносливость, грациозность, пластичность, быстрота реакции поднимают руку тренироваться, посещать ежедневные тренировки	Поставить цель, учебные задачи, наметить план для изучения новых действий при выполнении кувырка вперед.

	- Давайте с вами на уроке сегодня попробуем разучить некоторые упражнения из гимнастики, которые в дальнейшем вы сможете совершенствовать. - Начнём с чего-нибудь более простого, например, разучим технику кувырка вперёд. - Какую цель урока обозначим сегодня? - Давайте, вместе определим, какая последовательность действий необходима для достижения данной цели? На доске выстроить план: - разминка - техника кувырка - ошибки - Распределить последовательность действий, что, за чем следует.	(научимся кувыркаться) Дети планируют предстоящую деятельность на уроке: 1) Провести разминку перед выполнением кувырка. 2) Выяснить и разучить последовательность движений техники кувырка вперед. 3) Рассмотреть ошибки при выполнении кувырка вперед.	Регулятивные (целеполагание как постановка учебной задачи, планирование)
2. Подготовительный этап (7 мин)	- С чего начинаем осуществление плана? - Для чего она нужна? Итак, первый пункт плана – разминка. - Класс равняйся, смирно! Направо!	- Начинаем с разминки. - Для того чтобы подготовить наши мышцы к предстоящей работе. Выполнение действий.	Познавательные (логические) (общеучебные: извлечение информации)

3 минуты	- В колонне по одному «бегом марш!», следим за дистанцией, оббегаем фишки. - Ходьба по кругу с восстановлением дыхания. Учителю следует следить: - за осанкой; - за правильностью и точностью выполнения действия; - следить за дистанцией. - Построение в шеренгу. - Равняйсь, смирно! Строевые упражнения: • Повороты «На-лево! На-право!; • Кругом!»; • Расчёт на первый-второй; • Перестроение из 1 шеренги в 2; • Поворот На-право! Вперёд шагом марш; • На-лево, через центр за своим направляющим Шагом марш! • На вытянутые руки разомкнись! Сейчас давайте сделаем упражнения под музыку. Проведёт её За проведение разминки получает	Дети бегут по залу под музыкальное сопровождение в течение 1 минуты. Соблюдают интервал. Восстановление дыхания. Дети выполняют разминку под музыкальное сопровождение «Весёлая зарядка»	Регулятивные (контроль, самоконтроль)
----------	--	---	---------------------------------------

	«5». - Запомните свои номера! Разминка окончена. Дети идут в колонну по одному.		
3. Основной этап (20 минут) Построение.	- Итак, разминку мы провели. Первый пункт плана выполнили. - Вспомним, какой 2 пункт нашего плана? Давайте с вами снова подойдём к экрану. Рассмотрим последовательность движений техники кувырка вперёд. «Техника выполнения кувырка вперёд» <i>Кувырок вперёд можно распределить на ряд составных движений:</i> 1. Упор присев; 2. Перекат вперед; 3. Группировка – это положение тела, когда голова наклонена вперёд, подбородок прижат к груди, спина круглая, толчок от пола ногами и руками от мата. 4. Упор присев. Мы говорили с вами о группировке. - Скажите, где в обычной жизни мы с вами применяем группировку? - Давайте с вами повторим.	Выяснить и разучить последовательность движений техники кувырка вперед. Дети подходят к экрану. рассматривают дети внимательно слушают учителя и рассматривают изображение при падении пытаемся сгруппироваться, чтобы избежать травм	Регулятивные (удержание цели и задач урока) (общеучебные: извлечение и представление информации)

	- При выполнении кувырка вперёд следует помнить о технике безопасности: 1. при кувырке нельзя ставить голову на лоб, а надо ставить на затылок. 2. необходимо соблюдать дистанцию между учащимися, не выполнять упражнение близко к друг другу. - Попробуем отработать упражнения и перейдём к матам. 1 номера к коричневым матам, 2 номера – к синим. - Давайте сначала выполним несколько подготовительных упражнений. Подготовительные упражнения: И. П. – лёж на живот, ноги вместе, руки вперёд, лодочка; 2, 3 – перекат назад, вперёд; 4 – и. п. И. П. – лёж на живот, ноги вместе, руки за голеностопы;	смотрим по экрану Повтор и закрепление детьми порядка действий при кувырке вперёд. 1 номера проходят на первую дорожку из коричневых матов, 2- на вторую дорожку из синих матов, становятся лицом к матам. Дети выполняют упражнения по команде учителя	
--	--	---	--

	2, 3 – прогнуться в спине; 4 – и. п. И. П. – лечь на живот, ноги вместе, руки в упоре перед собой; 2, 3 – прогнувшись в спине, ноги достают голову; 4 – и. п. И. П. – лечь на спину, ноги вместе, руки касаются мата; 1 – сделать группировку лёжа; 2, 3 – перекат назад, вперед; 4 – и. п. И. П. – упор присев с опорой руками впереди стоп. 1, 2, 3 - перекат назад, подтягивая колени руками к груди (хват руками за голень, ниже коленного сустава); 4 – и. п. По команде учителя одновременно начинают выполнять упражнения под счёт и свисток. <i>Выполнение техники кувырка вперёд</i> 1 ребёнок (.....) демонстрирует кувырок вперёд, а учитель комментирует последовательность действий. Кувырок вперёд выполняется из положения упора присев. После группировки нужно оттолкнуться ногами	Следить за основной стойкой, подходом к гимнастическому мату, упором присев, страховка учителем, исправление ошибок. Следить за выходом из кувырка и группировкой. Исправление ошибок.	
--	--	---	--

		к помощи одноклассников.	
Игра « <i>Ловля лягушек</i> » (4 -5 минуты)	Чтобы закрепить всё, чему научились на уроке, Поиграем в игру «Ловля лягушек» Цель: развитие ловкости, быстроты, внимания, силы. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий в упоре присев. Организация: На дистанции 10-12 м отмечают стартовую и финишную линии. В 1,5 м перед стартовой линией размечают вторую такую же. Класс делится на 2 команды, одна из которых становится за стартовой линией и принимает упор присев с опорой на руки, выставленные немного вперед. В 1,5 м перед ними такое же положение принимают игроки другой команды. Проведение: По сигналу все участники игры начинают прыжки вперед «лягушкой», отталкиваясь руками и ногами. Задача задних игроков – догнать и осалить игроков передней команды, пока те не достигли финишной линии. Затем обе команды возвращаются на старт и меняются местами. Выигрывает команда, поймавшая большее количество «лягушек».		Регулятивные (удержание цели и задач урока). Регулятивные (контроль и самоконтроль) Познавательные (логические: анализ) Регулятивные (самооценка)
Заключительный этап (5 мин) Рефлексивно-оценочный	Построение в шеренгу. - Скажите, чему научились на уроке? - Кто помнит, какая цель стояла перед	ответы детей кувырку вперёд научится кувыркаться	Общеучебные (поиск и извлечение информации). Учиться оценивать свои

Домашнее задание для обучающихся (2 мин)	нами? - Что у вас получилось? - Над чем бы каждый хотел поработать? - Мне бы хотелось, чтобы каждый оценил свою деятельность на уроке. Перед вами три обруча. • Кто может сказать, что работал с полной нагрузкой и доволен собой – встаньте в зелёный обруч. • Кто достаточно трудился, но не использовал все свои возможности, встаньте - в синий обруч. • Кто ещё хочет потренироваться, чтобы улучшить свои результаты – встаньте в серебристый обруч. Подзываю к себе. - Класс в целом работал хорошо, я вами довольна. Хотелось бы отметить следующих учеников..... Они выполняли упражнения на 5 и поэтому оценку им можно поставить прямо сейчас. - Вы сегодня хорошо справились, но на следующем уроке мы еще потренируемся, и будем сдавать на оценку технику кувырок вперёд. Построение в шеренгу. Теперь послушайте задание на дом. Нарисовать, на что или на кого ты похож, когда выполняешь кувырок вперед. Это	Дети осуществляют задания	действия. Умение дать самооценку собственной деятельности Регулятивные (самооценка) Примеры самооценки детей: -Я считаю, что я работал с полной нагрузкой и доволен собой; -Я сегодня старался, но всё-таки не в полную силу; -Я ещё хочу поработать, чтобы лучше выполнять эти упражнения.
---	---	----------------------------------	--

	может быть и животное, растение, предмет, пофантазируйте дома, лист А4. Урок окончен, спасибо за работу.		Осуществляют выбор задания.
--	--	--	------------------------------------

РАЗМИНКА

ТЕХНИКА КУВЫРКА

ОШИБКИ