

Урок: физическая культура

Класс: 2 Б

Тема: «Полет в космос»

Учитель физической культуры СОШ №27: Мазикина Ольга Александровна

Тема урока: Развитие двигательных способностей и координации движений

Место проведения: Спортивный зал

Дата проведения: 9 апреля 2021 г.

Время проведения: 13:30

Тип урока: Сюжетно-ролевой со спортивно прикладной направленностью.

Методы обучения:

-фронтальный,

-индивидуальный,

-групповой.

Цель урока: Развитие двигательных способностей (быстроты, ловкости, прыгучести) и координации движений.

Задачи:

Развивающая: создание условий для развития кондиционных (скоростно-силовых, ловкости, гибкости) и координационных (ориентация в пространстве, быстрота реакции, перестроение двигательных действий) способностей.

Образовательная: формирование знаний о космосе, планетах. Совершенствование выполнения акробатических упражнений.

Воспитательная: создание условий для формирования и самореализации чувства товарищества, коллективизма, ответственности не только за себя, но и за команду, взаимопомощи, целеустремленности, упорства, самооценки, творчества.

Оздоровительная: акцентирование внимания в необходимости правильной осанки, укреплении вестибулярного аппарата

Инвентарь: Гимнастическая скамейка 2 шт., 4 обруча, ракетки 4 шт., воздушные шары 4 шт., фишки 4 шт., маты гимнастические, мячи набивные 10 шт.

ХОД УРОКА

Часть урока	Содержание	Дозировка	Методические рекомендации
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я	<p>Построение сообщение темы и задач урока.</p> <p>Равняйся! Смирно! Здравствуйте!</p> <p>-Ребята, Вам интересно, что сегодня нас ждет в спортивном зале?</p> <p>-Дети: Да!</p> <p>-Тогда отгадайте загадку:</p> <p>Он не летчик, не пилот. Он ведет не самолет. А огромную ракету. Дети, кто скажите это? –Дети: Космонавт - Молодцы!</p> <p>Ребята, как вы думаете, а в космонавты всех берут? А какими они должны быть? А вы хотите быть такими? Ну, тогда начнем с физической подготовки.</p> <p>1. Ходьба на носках руки вверх.</p> <p>2. Ходьба на пятках по линии (разметке зала), руки на пояс.</p> <p>3. Приставным шагом, правым плечом.</p> <p>4. Приставным шагом, левым плечом.</p> <p>5. Представьте, что вы открытом космосе, и передвигаетесь в</p>	<p>1мин</p> <p>2-мин</p> <p>3 мин отрезки по 15-20 метров</p>	<p>Обратить внимание на внешний вид учеников.</p> <p>Спина ровно! Носок выше!</p> <p>На носок не наступать! Шире шаг ,спина ровно!</p>

<p>Ч А С Т Ь</p> <p>15 мин</p>	<p>скафандре. Какие движения вы будете выполнять?</p> <p>Медленный бег по разметке зала (бег руки в стороны имитация полета самолета)</p> <p>Направляющий на месте стой! Раз, два! Класс на 1-2 рассчитайсь! Вторые номера 3 шага вперед!</p> <p>Настоящие космонавты должны быть сильными, выносливыми и каждое утро делать зарядку!</p> <p>Ну как, вы готовы потрудиться?</p> <p>ОРУ</p> <p>И.П. Основная стойка, руки на пояс</p> <p>1. Счет 1-поднять руки вверх</p> <p>2- И.П</p> <p>3-4 тоже.</p> <p>2. И.П. Основная стойка, руки на пояс</p> <p>Счет 1-наклон влево</p> <p>2- И.П</p> <p>3-4 тоже вправо</p> <p>3. И.П. Основная стойка</p> <p>Счет 1-наклон вперед 2- и.п. 3-4 тоже назад</p> <p>4. И.П. стойка на левой ноге, правой вращать.</p> <p>5. И.П стойка на правой ноге, левой вращать.</p> <p>5. И.П. основная стойка, 10</p>	<p>7-8 минут</p> <p>Повторение</p> <p>5-6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>30 сек</p>	<p>Имитируем руками движения полета самолета.</p> <p>Удерживаем равновесие.</p> <p>Дети показывают движения</p> <p>Руки выше! Спина прямо</p> <p>Слушаем счет!</p> <p>Носки от пола не отрывать</p> <p>Держим равновесие</p>
--	---	--	--

<p>ЧИТЕЛЬНАЯ</p> <p>ЧАСТЬ УРОКА</p> <p>5 мин</p>	<p>Подведение итогов. Награждение победителей.</p> <p>Уборка инвентаря.</p> <p>Домашнее задание: Тренируем координацию, выполняем упражнения на равновесие: 5 поворотов вокруг себя, затем проходим по прямой и в конце выполняем 15 прыжков сначала на правой ногой, затем тоже самое на левой ноге .</p>	<p>путешествие. Если Вам понравился урок, то можете похлопать в ладоши</p> <p>Я благодарю Вас за активное участие на уроке, молодцы!</p> <p>Выставление оценок.</p>
---	--	---