Наименование учреждения ГУ Средняя общеобразовательная школа №34 инновационного типа города Павлодара

Ф.И.О. Демиденко Юлия Владимировна

Должность: учитель физической культуры

Стаж работы: 3 года

Категория: б/к

Предмет: физическая культура

Класс: 2В

 Краткосрочный план урока по физической культуре №28

|  |  |
| --- | --- |
| Тема: Комплексы гимнастических упражнений | Школа: №34 |
| Ф.И.О. педагога: Демиденко Ю.В. |
| Дата: | 13.11. |
| Класс: | 2В |
| Цели обучения. которые помогают достичь данный урок | 2.1.2.1. Объяснять двигательные действия, способствующие физическому развитию. |
| Цели урока | Учащиеся будут уметь: |
| Ознакомление с комплексом гимнастических упражнений со скакалкойРазучивание техники прыжков на скакалке | Строиться в шеренгу, перестраиваться в колонну по четыре.Бегать с ускорением.Выполнять бег с изменением направленияСоблюдать дистанцию при выполнении упражнений в движении.Четко выполнять указания педагогаСамостоятельно выполнять беговые упражненияВыполнять ОРУ со скакалкой |
| Языковая цель | Учащиеся могут демонстрировать навыки работы в колонне; тактику разделения пространства при передвижении колонной; совершенствовать приспособление к меняющейся деятельности. |
|  | Предметная лексика и терминология: |
| Шеренга, колонна, перемещение, бег с изменением направления, исходное положение, направляющий, размыкание. |
| Вопросы для обсуждения: |
| Какая дистанция должна быть между учащимися при передвижении колонной?Какие качества развивают прыжки на скакалке?На какую часть стопы правильно приземляться при прыжках на скакалке? |
| Предыдущее обучение |  Школьная и внешкольная игровая деятельность. |
| План |
| Временные рамки | Запланированная деятельность | Ресурсы |
| Начало урокаСередина урока        Конец урока | (К) Построение в шеренгу по одному.Ознакомить учащихся с темой урока, объяснить цели обучения.(К) Повороты на месте.«Напра-во! - раз, два», «Нале-во! – раз, два», «Кру-гом! – раз, два».Важно производить счет «раз, два», для того, чтобы учащимся было проще привыкнуть к четким поворотам. Ходьба-на носках-руки вверх, ладони вовнутрь.Ходьба на пятках – руки за голову, локти развернуты.Ходьба в полуприседе – руки на пояс, спина прямая.Ходьба- правая нога на носок, лева на пятку, руки вверх.Ходьба – левая нога на носок, правая на пятку, руки за голову. Бег в среднем темпе – 3-4 круга. Бег с изменением направления- по сигналу учителя меняется направление(в обратную сторону) – 3-4 раза. Восстановление дыхания после бега – руки вверх-вдох, руки опускают-выдох. Беговые упражнения (направляющий ученик самостоятельно предлагает упражнения)(К, Д) ОРУ со скакалкой.1. И.п.- о.с., скакалка внизу; 1-скакалка вверх, прогнуться, правую ногу назад на носок; 2-и.п.; 3- то же, но с левой ноги; 4- и.п.2. И.п.- то же; 1- скакалка вверх, поворот туловища влево; 2- и.п.; 3- тоже, но поворот вправо; 4- и.п.3. И.п.-о.с, руки в стороны, скакалка в правой руке; 1-2- встать на носки, руки вниз за спину, передать скакалку в левую руку; 3-4- и.п.; 5-8- то же в другую сторону. 4. И.п.- стойка ноги врозь, скакалка внизу — сзади;1-3 – пружинистые наклоны вперёд, скакалку назад; 4- и.п.5. И.п.- о.с., скакалка внизу; 1- полуприсед, скакалка вперед; 2- и.п.; 3- полуприсед, скакалка вверх; 4- и.п.6. И.п.- стойка ноги врозь, скакалка внизу; 1- наклон вниз; 2- присед, скакалка вперёд; 3- наклон вниз; 4- и.п.7. И.п.- о.с., скакалка впереди; 1- взмах левой ногой вперёд, коснуться носком скакалки; 2- и.п.; 3- то же, но правой ногой; 4- и.п.**(К, Д) Обучать прыжкам через короткую скакалку.**Демонстрация видеоролика по обучению прыжкам на скакалке.Учащиеся, которые уже умеют хорошо прыгать на скакалке, объеденяются в отдельную группу и самостоятельно выполняют прыжки. Учитель предлагает им выполнять разнообразные прыжки – на двух ногах, на правой ноге на левой ноге, попеременно и т.д. Предлагает посчитать, сколько прыжков каждый учащийся выполнит без остановки.Остальные учащиеся обучаются прыжкам. Встают на безопасное друг от друга расстояние. 1. Стоя на месте, вращать сложенную вдвое скакалку одной рукой сбоку; то же другой рукой2. То же вращение, но с прыжками на двух ногах.3. Скакалка за спиной, перебросить её через голову вперёд, перешагнуть через скакалку.4. То же задание, но с прыжком через скакалку на двух ногах.5. Прыжки на скакалке. Объяснить учащимся – сначала крутим скакалку, потом выполняем прыжок. Крутим – прыжок.https://vuzlit.ru/imag_/34/43044/image006.jpg(К, Г, Д) Эстафеты со скакалкой.1. Участники делятся на три команды. На расстоянии 8-10 м. от линии старта положить скакалку в обруч. После сигнала 1-ый, добежав до скакалки, берет ее в руки, делает на месте три прыжка, кладет и бежит назад. Чья команда быстрее справится, та и победит.2. Участники делятся на две команды. На расстоянии 8-10 м. от линии старта поставить стойку. По сигналу первый участник начинает бег, прыгая через скакалку, добегает до стойки, кладет скакалку на пол и бегом возвращается 3. Команды встают в колону по 2. По сигналу первая пара держась за концы скакалки бегут до стойки, возвращаются обратно, передав скакалку следующей паре. Чья команда быстрее закончит, та и победит. При выполнении эстафет, прыжки через скакалку можно выполнять различным способом.(К, Д) Подвижная игра «Рыбак и рыбки».Объяснить детям правила игры. Акцентировать их внимание на то, что крутить скакалку можно приподнимая от пола не более, чем на 20-30 см.Сначала учитель сам выступает в качестве «рыбак», показывая правильность выполнения. Затем дети самостоятельно выбирают водящего.«Рыбак» – это ведущий, а «рыбки» — все остальные.Потребуется всего одна скакалка. Она находится в руках у ведущего. Ведущий становится в центр, а все участники встают вокруг него. Ведущий, держа скакалку за одну ручку, начинает крутиться и, соответственно, раскручивать ее вокруг себя. Другой конец скакалки пролетает под ногами у «рыбок». Задача «рыбок» перепрыгивать через скакалку так, чтобы она не задела их ножки. Если задевает, то «рыбка» считается пойманной и выбывает. Победителем становится последняя «невыловленная рыбка».А можно играть и без проигравших и победителей. Просто тот, кого «поймали» занимает место ведущего.http://karpachoff.com/wp-content/uploads/2017/01/skakalka-podsekalka.jpg**Игра на развитие слухового внимания «Пол, нос, потолок».**Играющие становятся по кругу и размыкаются на вытянутые руки. По сигналу водящего «Пол!» дети опускают руки вниз, по сигналу «Нос!»- касаются руками носа, «Потолок!»- поднимают руки вверх.Рефлексия.Чему вы научились сегодня на уроке?Какие качества развивают прыжки на скакалке?На какую часть стопы правильно приземляться при прыжках?Очень важно похвалить всех учащихся:Кто умеет прыгать на скакалке – за умение, кто учится – за старание. | Просторное свободное пространствоКороткие скакалкиПросторное свободное пространство.<https://www.you>tube.com/watch?v=JKMRMVLt5xoСкакалкиПросторное свободное пространствоПрилагается видеоСкакалкиОбручиСтойкиПросторное свободное пространствоСкакалка с грузомПросторное свободное пространство |
| Дополнительная информация |
| Дифференциация– как вы планируете оказать большеподдержки? Какие задачи выпланируете поставить перед более способными учащимися? | Оценивание– как высобираетесь проверятьучение учащихся?  | Межпредметные связиПроверка по здоровью и безопасностиСвязи ИКТВзаимосвязь ценностей |
| Ученики, умеющие прыгать на скакалке, самостоятельно выполняют прыжки. Можно дать им индивидуальное задание – посчитать кол-во прыжков за 1 мин. или устроить соревнование –кто дольше пропрыгает на скакалке или кто больше умеет прыгать различными способами. | Учащиеся соблюдают дистанцию при выполнении упражнений в колоннеПравильно повторяют ОРУупражнения со скакалкой за учителем.Координируют работу рук и ног при прыжках через скакалку.Правильно выполняю задания эстафет. | Знать правила ТБ на урокеСвязь с предметом «Познание», «Математика». |
| РефлексияБыли ли цели урока/учебные цели реалистичными?Чему ученики научились сегодня?Какой была атмосфера урока?Хорошо ли сработал мой дифференцированный подход к работе?Уложился ли я в график?Какие изменения я бы хотел внести в свой план и почему? |  |  |