

**Урок физкультуры
по программе "Физическая культура. "1-4 класс под
редакцией И.А.Винер**

Тема урока: Гимнастика. Развитие координации и гибкости

Класс: 2

Запланированный

результат: формирование правильной осанки, развитие координации, гибкости, ловкости, быстроты, установка на здоровый образ жизни.

Оборудование, предметы: гимнастическая стенка, скакалки, кегли.

Содержание урока	Время занятий по разделам урока/ дозировка при выполнении и упражнении	Характеристика деятельности учащегося
<p>Подготовительная часть</p> <p>Построение. Приветствие</p> <p>Беседа «Основные правила здорового физически активного образа жизни учащегося начальной школы»</p> <p>Общеразвивающие упражнения на месте и в движении: сочетания движения руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями и с поворотами</p> <p>«Пава» - для формирования правильной осанки.</p> <p>«Казачок» - для укрепления голеностопа, правильной осанки.</p> <p>Шаги на внутренней и внешней поверхности стопы.</p> <p>«Жираф» - для формирования правильной осанки, укрепления мышц ног.</p> <p>«Гусёнок» - шаги в полном приседе.</p> <p>«Мячик» - небольшие прыжки в</p>	<p>(10 мин)</p> <p>1-2 мин</p> <p>3 мин</p> <p>6 мин</p> <p>16-20 шагов</p> <p>16 шагов</p> <p>По 16 шагов</p> <p>16 шагов</p> <p>16 шагов</p>	<p>Определять и кратко характеризовать основные правила здорового образа жизни младшего школьника: физическая активность, полноценный сон, правильное питание, прогулки на свежем воздухе, хорошее настроение.</p> <p>Осваивать универсальные умения, осваивать методику выполнения упражнений, развивать умение осанку, контролировать величину нагрузки.</p> <p>Выявлять характерные ошибки.</p> <p>Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений.</p>

полном приседе.		
«Оленёнок вперёд» - бег лицом вперёд.	По 16 пр. 2 раза	
«Оленёнок назад» - бег спиной вперёд.	½ круга	
«Цапля» - шаги с наклоном туловища вперёд.	½ круга	
Основная часть	(20 мин)	Осваивать универсальные умения, научиться контролировать величину нагрузки, осваивать методику выполнения упражнений.
Упражнения у гимнастической стенки		
«Цыпочка» - укрепление коленных и голеностопных суставов.	4-8 раз	
«Потягушки» - наклоны туловища вперёд, назад и в стороны.	2-4 раза	
«Страусёнок» - приставные шаги в сторону и поворот шене.	4 раза	
«Вопросик» - наклон назад.		Выявлять характерные ошибки.
«Арочка» - наклон назад из положения стоя.	По 4 раза: левым и правым боком	
«Пружинка» - прыжки по VI танцевальной позиции.		
Танцевальные элементы	2-4 раза	
«Галоп в сторону» («Жеребёнок»)	4 раза	
«Ковырялочка»	По 8 раз в каждую сторону	
«Верёвочка»	По 2-4 раза с каждой ноги	Соблюдать технику безопасности во время выполнения упражнений у гимнастической стенки, при выполнении танцевальных шагов, при выполнении упражнений со скакалками.
Упражнения со скакалкой	2-4 раза	
«Зеркало» - вращение скакалки в лицевой плоскости.	По 4 раза каждой рукой	
«Зонтик» - вращение в горизонтальной плоскости над головой.	По 4 раза каждой рукой	
«Воробей вперёд» - подскоки на левой и правой ногах	По 8 раз каждой	

<p>Эстафеты со скакалкой</p> <p>«Пройди по мостику»</p> <p>«Не наступи на удава»</p>	<p>ногой</p> <p>5 мин.</p>	
<p>3. Заключительная часть</p> <p>3.1. Игра на внимание «Командир приказал»</p> <p>3.2. Построение. Рефлексия</p> <p>3.3. Домашнее задание.</p>	<p>(10 мин)</p> <p>5 мин</p> <p>3 мин</p> <p>2 мин</p>	<p>Выполнять разные функциональные обязанности: капитан, член команды. Соблюдать правила безопасности во время игры</p> <p>Учащиеся делают вывод об усвоенной полезной информации</p> <p>По учебнику «Физическая культура.» 1-4 класс изучить теоретический материал. Отвечать на вопросы.</p>