

## Тема: «Развитие координации»

### Конспект урока по физической культуре во 2 классе

**Тема урока:** «Развитие координации».

**Цели урока:**

- 1) **образовательная:** совершенствовать технику упражнений в равновесии и координации; расширить знания и представления о гимнастике;
- 2) **развивающая:** развивать координацию у школьников;
- 3) **воспитывающая:** воспитывать любовь к спорту.

**Задачи урока:**

1. Совершенствование техники ходьбы по гимнастической скамейке, прыжков через скакалку.
2. Формирование осанки; развитие мышечного и вестибулярного аппарата.
3. Воспитание дисциплинированности.

**Тип урока:** урок изучения новой темы.

**Методы обучения** – словесный, наглядный, практический, игровой.

**Место проведения** – спортивный зал.

**Оборудование:** скакалки

*гантели*

*гимнастические скамейки*

*гимнастические маты*

### Ход урока

*Построение.*

- **Класс, равняйся! Смирно! Здравствуйте!**

Организовано отвечают на приветствие.

- **тема урока: «Развитие координации»**

Развитие координации – важное условие для выполнения гимнастических упражнений.

*(«Гимнастика в жизни человека. Развитие координационных способностей»)*

- Сегодня мы выполним упражнения на развитие координации.

Называют виды гимнастики:

**Основная** (*направлена на укрепление здоровья, построения, перестроения, ОРУ*)

**Оздоровительная** (*ОРУ с закаливающими процедурами*)

**Спортивная, художественная, лечебная** (*для восстановления после болезни и травм*).

**Развитие навыков:** *сила*

*координация*

*выносливость*

*гибкость*

Развитие координационных способностей через изменение положений рук.

Умение различать и выполнять команды, правильно выполнять двигательные действия.

**Личностные:** соблюдение норм для сохранения здоровья

**Регулятивные:** сознательное выполнение упражнений.

**Познавательные:** совместно с учителем делают вывод: для чего нужно соблюдать правила поведения и технику безопасности?

**Коммуникативные:** строят высказывания по теме: техника безопасности и правила поведения.

### **Ходьба**

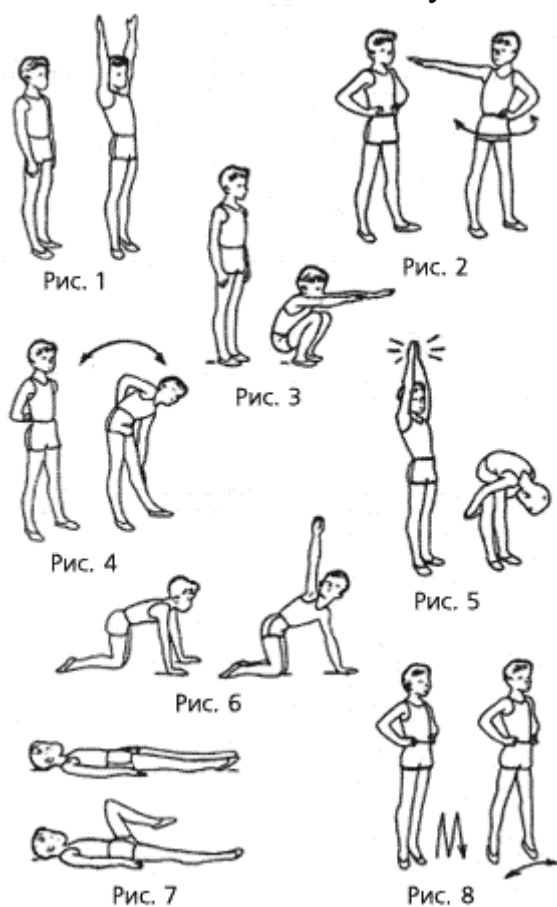
- 1) под счёт,
- 2) - на носках, руки вверх,
- 3) - на пятках, руки за спиной,
- 4) - на внешней и внутренней стороне стопы, руки на поясе.

### **Бег**

- 1) медленный бег,
- 2) бег змейкой,
- 3) - с высоким подниманием бедра,
- 4) - бег с попеременным подниманием прямых ног вперед,
- 5) - бег приставными шагами правым (левым) боком,
- 6) – с захлестыванием голени
- 7) – спиной вперед.

### **ОРУ без предметов**

*Упражнение 1. И. п. – о. с. (рис. 1). 1–2 – руки через стороны вверх, подняться на носки и потянуться – вдох; 3–4 – и. п. – выдох.*



*Упражнение 2. И. п.: ноги врозь, руки на поясе (рис. 2). 1–2 – поворот туловища направо, правую руку в сторону (ладонью кверху); 3 – и. п.; 4–6 –*

то же в другую сторону. Во время поворота руку энергично отводить назад. Ноги с места не сдвигать.

*Упражнение 3.* И. п. – о. с. (*рис. 3*). 1–2 – глубокий присед, колени вместе, руки вперед ладонями вниз – выдох; 3–4 – встать, руки вниз – вдох. Во время приседания не отрывать пятки от пола. После нескольких повторений темп можно увеличить.

*Упражнение 4.* И. п.: ноги врозь, руки согнуты за спиной (*рис. 4*). 1 – наклон влево, левую руку вниз – выдох; 2 – и. п. – вдох; 3–4 – то же в правую сторону. При наклоне голову не опускать. Движения выполнять в одной плоскости.

*Упражнение 5.* И. п. – о. с. (*рис. 5*). 1 – руки через стороны вверх, хлопок над головой – вдох; 2 – руки через стороны вниз, наклоном вперед, хлопок за ногами – выдох. Хлопки выполнять прямыми руками. Во время наклона колени не сгибать, хлопок ладонями производится на уровне коленей.

*Упражнение 6.* И. п.: стоя на коленях (*рис. 6*). 1–2 – поднять правую руку в сторону-вверх, поворачивая направо туловище и голову – вдох; 3–4 – и. п. – выдох; 5–8 – то же в левую сторону. Для более правильного выполнения упражнения детям нужно предложить тянуться рукой вверх и смотреть на кисть. Колени от пола не отрывать.

*Упражнение 7.* И. п.: лежа на спине, руки на полу вдоль туловища (*рис. 7*). 1 – согнуть левую ногу; 2 – выпрямить ногу; 3–4 – то же правой ногой. При сгибании ног носки натянуты, голень горизонтально, голову не поднимать. Дыхание произвольное. Упражнение может быть дополнено сменой положения ног на каждый счет.

*Упражнение 8.* И. п.: руки на поясе (*рис. 8*). 1 – прыжок ноги врозь; 2 – прыжок ноги вместе. Прыгать мягко, на носках, сохраняя прямое положение туловища, дыхание произвольное. После прыжков перейти на ходьбу.

### **Изучение нового материала.**

Развивать силовую выносливость, учить контролировать физическое состояние при выполнении упражнений.

Научатся выполнять прыжки через скакалку, «планку», упражнение с гантелями; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма.

**Познавательные:** ориентируются в разнообразии способов решения задач.

**Регулятивные:** осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на инструкции учителя и четко следуют ей.

**Коммуникативные:**

договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.

**Личностные:** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.

*Работа над силовой выносливостью в 3 отделениях:*

- 1 – прыжки через скакалку (30сек),
- отдых и смена отделений (30сек),
- 2 – держать «планку» (30сек),
- отдых и смена отделений (30сек),
- 3 – приседание с гантелями (30сек).

Определить лучших.

Прыгать на двух ногах вперёд на месте.

Обратить внимание на правильное положение туловища.

Во время приседания руки ставить вперёд.

Развивать координационные способности, ловкость, равновесие и внимание в условиях игровой деятельности.

Научатся контролировать свои действия во время эстафет, соблюдать правила взаимодействия.

**Познавательные:** ориентируются в разнообразии способов решения задач.

**Регулятивные:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.

**Коммуникативные:**

договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.

**Личностные:** проявляют готовность к сотрудничеству и доброжелательности.

**Эстафета**

Разделиться на 2 команды.

1 – Проползти по скамейке подтягиваясь руками; на мате проползти по - пластунский;

2 – Проползти по скамейке на четвереньках, проползти на мате лёжа на животе только с помощью рук.

3 – Пройти по скамейке, руки в стороны; перекатиться лёжа, вытянув руки вверх, на мате.

4 – Пройти по скамейке на носках, руки за головой; на мате сделать перекаты в группировке в сторону.

5 – Пройти по скамейке приставным шагом, на мате сделать перекаты в группировке в сторону.

**Игра «Молекулы»**

Во время игры все участники беспорядочно двигаются по игровому полю, а руководитель каждые 1-2 минуты называет любую цифру от 1 до 10.

Например, «три». Это значит, что все участники должны образовать группы из трёх человек. Те, кто остались (два или один человек) выбывают. Игра заканчивается тогда, когда больше нет вариантов цифр.

Игра учит: не бояться общения, быстро ориентироваться, находить единомышленников.

**Установить степень освоения темы учащимися.**

Уметь различать и соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни.

**Познавательные:** ориентируются в разнообразии способов решения задач.

**Регулятивные:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.

**Коммуникативные:**

договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.

**Личностные:** проявляют дисциплинированность и упорство в достижении поставленной цели.

**Рефлексия и самооценка.**

Обобщить полученные на уроке знания, оценить своё настроение и результаты своей деятельности.

Проводят рефлексивный анализ.

**Регулятивные:** осуществляют рефлекссию, самоконтроль; анализируют собственную работу, настроение; оценивают уровень собственной деятельности.

**Коммуникативные:**

используют речь для регуляции своего действия.

**Личностные:** выражают собственные чувства и мысли; проявляют интерес; осуществляют самооценку.

Вот и подошёл к концу наш урок гимнастики.

**Домашнее задание.**

Выполнить упражнение на развитие вестибулярного аппарата (*можно менять количество поворотов, положение рук и ног при равновесии*).

- Построение.

Слушают задание.

- **Класс, равняйся! Смирно! До свидания! Провожаем детей до класса!**