

*Муниципальное общеобразовательное учреждение*  
**«ЛИЦЕЙ №6 «ПАРУС»**

---

**Россия, 140093, МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ, Г. ДЗЕРЖИНСКИЙ, УЛ. ЛЕСНАЯ, 3. ТЕЛ. 550-01-06**

## **ПЛАН–КОНСПЕКТ**

**ОТКРЫТОГО УРОКА**

**2 класс**

**УЧИТЕЛЬ Купряхин Александр Александрович**

## Открытый урок по физической культуре для учащихся 2-х классов

---

**Тема урока:** Путешествие в джунгли.

**Цель урока:** Закрепить универсальные учебные действия и умения посредством средств и методов физической культуры и спорта.

**УУД:**

***Личностные универсальные учебные действия:***

1. Научить ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «природа», «мир», «настоящий друг».

***Познавательные учебные действия:***

1. Формировать навыки ходьбы и бега, закрепить умение двигаться, не наталкиваясь друг на друга, быстро реагируя на сигналы.
2. Формировать умения сохранять устойчивое положение на уменьшенной площади опоры (гимнастическая скамейка), в разных позах и быстрой смене положения тела.
3. Упражнять в выполнении ОРУ с малыми мячами, ведение и удары об пол в движении.
4. Упражнять в выполнении строевых упражнений разученных ранее, продолжить обучение перестроению из одной колонны в три, в движении.
5. Учить игровым заданиям и эстафетам.
6. Учить комплексу упражнений с канатом.
7. Научить наблюдать и делать самостоятельные простые выводы.

***Регулятивные учебные действия:***

1. Содействовать развитию мелкой моторики, быстроты реакции, координации движений, ловкости, силы.
2. Развивать творчество, инициативу в двигательных действиях.
3. Прививать интерес к здоровому образу жизни.
4. Способствовать повышению общего функционального состояния организма.
5. Способствовать формированию опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки и функционального свода стопы.

***Коммуникативные учебные действия:***

1. Воспитывать доброжелательные отношения между детьми в совместной двигательной деятельности.
2. Прививать детям стойкий интерес к подвижным играм, поддерживать в них жизненный оптимизм и здоровый соревновательный дух, поощрять творчество и разнообразную двигательную деятельность.
3. Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки.

***Урок проводится в спортивном зале, на стенах изображения пальм, попугаев, обезьян.***

***Инвентарь:*** малые мячи (по количеству занимающихся), гимнастические скамейки (3 шт.), канат (2 по 12 метров), шведская стенка, маты.

***Методическая карта урока:***

**1. Организация класса. Введение в ситуацию общения (подготовительная часть урока):**

1. Сообщение задач урока, настроить учащихся на деятельность.
2. Формирование навыков ходьбы и бега (разновидности передвижений)
3. Упражнять в выполнении строевых упражнений, изученных ранее (повороты на месте, перестроение из одной колонны в две, три в движении)
4. Совершенствование техники выполнения упражнений на уменьшенной площади опоры, упражнения на развитие равновесия.
5. Совершенствование техники выполнения комплекса ОРУ с малыми мячами.

**2. Актуализация знаний и пробное учебное действие (основная часть урока):**

1. Учить упражнениям с канатом.
2. Совершенствование техники прыжков в длину, с места, и с небольшого разбега.
3. Закрепление и совершенствование навыков лазанья по шведской стенке, по гимнастической скамейке.

**3. Рефлексия учебной деятельности на уроке (заключительная часть урока):**

1. Учить игровым заданиям и эстафетам, игре на внимание.
2. Способствовать понижению нагрузки, проверка внимания.
3. Подведение итогов урока.

## Начало урока:

Построение класса в шеренгу, приветствие, расчет по порядку номеров.

**Учитель:** Ребята! А вы любите путешествовать? Я сегодня предлагаю вам отправиться в Джунгли. Джунгли – это такое место, где за каждым деревом и за каждым кустом подстерегают опасности. Джунгли – это край приключений. Здесь вам пригодится все, чему вы уже научились. Если вы умеете бегать, прыгать, кувыркаться, лазить, то джунгли вас зовут! В джунгли вперед!

Перед тем как отправляться, надо слегка размяться.

**Раз, два, левой – мы шагаем смело. В Джунглях ждет нас много встреч, и нам некогда прилечь.**

ЧАСТЬ УРОКА	СОДЕРЖАНИЕ	ДОЗИРОВКА	ОМУ (ОБЩИЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ)
Подготовительная 15мин.	1. Построение в шеренгу.	30 с	Класс! В одну шеренгу, Становись! «Равняйсь», «Смирно», по порядку номеров «Рассчитайсь». «Направо, «Налево», «Кругом». На 1,2 «рассчитайсь» В обход налево по залу «Шагом Марш»  На каждый шаг выполняется движение рукой, учитель выполняет подсчет  Руки вверх, следить за правильной осанкой.
	2. Приветствие	1 мин.	
	3. Сообщение задач урока.	30с	
	4. Повороты на месте, расчет на 1.2.	5-6 раз	
	5. Передвижения по залу в колонне по одному.		
	6. Ходьба с одновременным выполнением упражнений руками.		
	а) 1-правая на пояс, 2-левая на пояс, 3-правая к плечу, 4- левая к плечу, 5- правая вверх, 6- левая вверх, 7- 8-два хлопка в ладоши. 1-8 все в обратной последовательности.		
	б) 1-4 шаг ходьба на носках, руки вверх, 5-8 ходьба на пятках, руки		

	<p>на пояс.</p> <p>с) Три шага вперед, остановка, прыжок ноги врозь с хлопком над головой.</p> <p>д) Повторить пункт С), но спиной назад.</p> <p>7. Разновидности передвижений.</p> <p>а) Галоп с правой ноги и левой.</p> <p>б) «скрестный» бег правым и левым боком.</p> <p><b>Учитель: Чтобы ближе к цели быть, нам бы стоит поспешить.</b></p> <p>с) Бег змейкой, обегая препятствия</p> <p>8. Задания в парах.</p> <p>а) По свистку 1-номера принимают положение упора стоя, боком по направлению движения. 2-номера подползают по 1. И все продолжают движение, по второму свистку наоборот.</p> <p>б) По свистку 2-номера забегают за 1 и встают впереди, по второму свистку наоборот.</p> <p>с) По свистку 1-номера принимают положение упор лежа, 2-номера перепрыгивают через 1. И наоборот.</p> <p><b>Учитель: Вот отличная дорога, руки разомнем немного, а помогут в этом нам наши яркие друзья.</b></p>	<p>4-5 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>По 4 шага на каждую, повторить 6-8 раз</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p>	<p>Прыжки выполняются на месте, постараться не наталкиваться друг на друга, контролировать интервал и дистанцию.</p> <p>Выполняется по кругу, в колонне по одному.</p> <p>Бег вокруг скамеек. После бега передти на ходьбу, выполнить упражнения на восстановление дыхания</p> <p>Следить за тем, чтобы дети не сталкивались, быстро реагировали на сигналы учителя.</p> <p>Чтобы забежать вперед, необходимо ускориться</p> <p>Упор лежа выполняется лицом к центру круга.</p> <p>Дети передвигаются в колонне, учитель раздает малые мячи, после этого дети перестраиваются в три колонны в движении. В колонну по три через центр «Шагом Марш». Перед каждой колонной скамейка.</p>
--	---	---	--

	<p>9. Перестроение в колонну по три. Дети встают за скамейками. ОРУ с малыми мячами.</p> <p>а) Ходьба по скамейке, одновременно перекладывая мяч вокруг шеи, пояса, таза, и под ногой. На полу ходьба с одновременным отбивом мяча об пол.</p> <p>б) Ходьба по скамейке приставным шагом, ударяя мячом об пол, на полу, упражнение «каракатица» мяч на животе.</p> <p>в) Ноги врозь, ходьба ударяя мячом об скамейку, на полу перекладываем мяч под ногой и выполняем подпрыгивание.</p> <p>г) Прокатить мяч по скамейке правой рукой, на полу бег с мячом до фишки.</p> <p><b>Учитель: В джунглях очень много дел, но всему есть свой предел, отдыхаем, отдыхаем и мячи все собираем.</b></p>	<p>4 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>1-2 раза</p>	<p>Дети поточно выполняют упражнение в колоннах друг за другом, затем добегают до фишки и возвращаются обратно.</p> <p>Следить за интервалом, после отбива мяч ловить двумя руками.</p> <p>Постараться, чтобы мячик катился точно по прямой, выполнить левой рукой то же. Дети складывают мячи, садятся на свои скамейки.</p>
основная	<p><b>Учитель: Вот лежит змея, скучает, как ей двигаться не знает. Мы тихонько подойдем, в руки хвост ее возьмем. Чтобы нам развеселиться, мы решили порезвиться!</b></p> <p>1. Упражнения с канатом:</p> <p>а) и.п. – лежа на спине, канат вытянут вверх над головой. 1-сесть руки с канатом вперед 2-и.п.</p> <p>б) и.п.- лежа на спине, руки с</p>	<p>6 раз</p> <p>6 раз</p>	<p>Канат располагается на боковых линиях зала. Дети делятся на две части и подходят к канату, садятся на пол и берут канат в руки. Команды располагаются лицом друг к другу. Упр-ния все выполняют одновременно под счет учителя</p> <p>Команды работают синхронно.</p> <p>Ноги прямые поднять на 90 гр.</p>

	<p>канатом впереди. 1-поднять ноги вверх 2-и.п.</p> <p>с) и.п.- лежа на животе, руки с канатом вытянуты вверх. 1-поднять руки и ноги вверх, выполнить упражнение «лодочка» 2-и.п.</p> <p>d) и.п.-основная стойка, лицом к канату. Прыжки на двух ногах через канат вперед и назад.</p> <p>е) и.п. –ноги врозь, канат между ног. Прыжок ноги скрестно, врозь.</p> <p>f) канат сложить пополам, расстояние между частями 50-70 см.</p> <p>2. Прыжок в длину с места через канат. Присесть, руки завести назад, по сигналу- руки вперед замах и прыжок в длину вперед, поворот кругом и снова прыжок. После прыжков дети подходят к шведской стенке.</p> <p><b>Учитель: У змеи огромный хвост, будто с головы он рос. Со змеей мы подружились, и ничуть не утомились. Отдыхай, лежи, змея, и не жаль детей зазря!</b></p> <p>Дети прощаются со змеей.</p>	<p>6 раз</p> <p>5-8 раз</p> <p>5-8 раз</p> <p>4-6 раз</p>	<p>Прогнуться при выполнении лодочки, голову вверх, удержать положение несколько секунд.</p> <p>Выполняется в своих командах, следить за интервалом.</p> <p>Постараться на канат не наступать</p> <p>Обратить внимание на работу рук во время прыжка, и на отталкивание ногами.</p> <p>Выполняется одновременно всеми, следить за расстоянием между учащимися, избегать столкновений. Обратить внимание на технику прыжка. Расстояние между частями каната можно увеличивать, по мере усвоения прыжка.</p>
--	--	---	--

	<p><b>Учитель:</b> Кто тут смелый, кто герой? Эй ребята все за мной! Мы продолжим наше путешествие по джунглям и дорога привела нас к горе Калиманджаро. Подниматься будет трудно, там мало ровных мест, дорога петляет и дорогу пересекает горная речка, она хоть и мелкая, но течение в ней очень быстрое, а вода ледяная. Для того, чтобы нам всем преодолеть препятствия мы разделимся на две группы и будем по очереди проходить все препятствия.</p> <p>Метод круговой тренировки.</p> <p><b>1 группа</b> –«восхождение на Калиманджаро». Лазанье по шведской стенке поточно. Первый забирается на первую стенку, приставным шагом передвигается на соседний секции, потом спускается и возвращается обратно подлезая под барьеры.</p> <p><b>2 группа</b> – «преодоление горной реки» Проползти по скамейке, выполнить разбег и перепрыгнуть через канат (прыжок в длину с разбега с приземлением на обе ноги). По свистку учителя, группы выстраиваются у своих мест и по второму сигналу меняются местами. Выполняют задание на другой станции. Затем садятся на свои скамейки.</p>	<p>2-3мин.</p> <p>2-3 мин.</p>	<p>Детей можно разделить на группы, в соответствии с номером, полученным в начале урока, можно на девочек и мальчиков.</p> <p>Под шведской стенкой разложить маты, обеспечить страховку.</p> <p>Дети по очереди проползают по скамейке, подтягиваясь двумя руками. Прыжок в длину с разбега, обратить внимание на технику прыжка. Движение рук, отталкивание одной ногой и приземление на две ноги.</p>
--	---	--------------------------------	---





	<p><b>Учитель:</b> Вот и настала пора прощаться, я надеюсь, вам наше путешествие по джунглям понравилось? Вы были ловкие и смелые, дружные и внимательные. До свидания, до новых встреч.</p>		<p>Дети прощаются с учителем и выходят из зала.</p>
--	--	--	---