

План – конспект урока физической культуры.

ФИО Лоза Сергей Анатольевич.

Класс 2 класс.

Программа «Физическая культура», Петрова Т.В. 1-4 классы – М.:
Вентана – Граф, 2012 – 80 с.;

Начальная школа XXI века.

Раздел программы Физкультурно – оздоровительная деятельность

Тип урока образовательно – познавательной направленности

Тема урока «Профилактика плоскостопия и развитие координационных способностей»

Цель урока Формировать знания и представления о профилактике плоскостопия; о правилах безопасности поведения при выполнении упражнений. Развивать координацию движений.

Задачи урока

- Формирование специальных и физкультурных знаний о плоскостопии;
- Обучение умению применять приобретенные знания и навыки в условиях жизни;
- Формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, координационных способностей.

Условия проведения школьный спортивный зал

Материально – техническое обеспечение:

Фит.болы, «кочки», специальные коврики, балансир, веломобиль, батут.

I. Вводно – подготовительная часть.

1.1. Организационный момент.

Цель обеспечение мотивации и принятие учащимися цели учебно-познавательной деятельности.

Задачи – начальная организация учащимися

- обсуждение цели, темы и задач
- обеспечение внимания, дисциплины, собранности
- регулирование эмоционального состояния, психологическая настройка на предстоящую работу.

№ п/п	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	Дозировка		ОМУ
			ОГ	ПГ	
1	Организую построение	Психологически настраиваются на активную деятельность на уроке	2м	2м	Построение в одну шеренгу
	Проверяю готовность	Слушают и обсуждают тему	30с	30с	

	обучающихся к уроку, озвучиваю тему и цель урока	урока			
	Предлагаю учащимся оценить их готовность к уроку	Осуществляют самооценку готовности к уроку	30с	30с	

1.2. Разминка:

Цель всесторонняя подготовка организма учащихся для наиболее успешного решения задач основной части урока и достижения максимального оздоровительного эффекта

Задачи – подготовка мышц стопы к решению двигательных задач
- формирование навыков и умений выполнять двигательные действия с различными заданными параметрами (скорость, направление, мышечное напряжение)

Средства

- Строевые упражнения
- Ходьба обычная, с перекатом с пятки на носок, на носках, на пяточках, на внешней и внутренней стороне стопы
- Бег разной интенсивности
- Подскоки – приставным шагом
- Упражнения на развитие подвижности в суставах
- Эстафета с обеганием одной стойки

Метод словесный – указания, подачей команды

№ п/п	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	Дозировка		ОМУ
			ОГ	ПГ	
1	Провожу беговую разминку	Выполняют комплекс упражнений разминки	3м	3м	
2	Провожу дыхательные упражнения	Выполняют команды и задания учителя	30с	30с	
3	Обращаю внимание учеников на постановку стопы				

II. Основная часть.

2.1. Проверка домашнего задания

Цель установление правильности и осознанности выполнения

домашнего задания всеми учащимися, выявление пробелов и их коррекция.

Задачи – выяснение степени освоения заданного на дом практического задания

- установление уровня знаний у большинства учащихся

Средства постановка вопросов, в том числе дополнительных для проверки прочности и глубины осознанности знаний

Критерии результативности точность, аргументированность и полнота ответов

Вопросы к домашнему заданию:

1. Почему возникает плоскостопие?
2. Что полезно делать чтобы предупредить плоскостопие?
3. Какие упражнения нужно выполнять при плоскостопии?

№ п/п	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	Дозировка		ОМУ
			ОГ	ПГ	
1	Организирую краткие сообщения учащихся	Отвечают на постоянные вопросы	3м	3м	

2.2. Работа в малых группах по станциям

Цель - обеспечение активной учебной работы учащихся для получения конкретных знаний, двигательных компетенций по профилактике плоскостопия

- развитие координационных способностей

Задачи – формирование и совершенствование двигательных умений и навыков

- формирование физкультурных знаний

- обучение учащихся самостоятельно заниматься физическими упражнениями

- общее и специальное развитие опорно-двигательного аппарата

- развитие способности управлять движениями собственного тела

- развитие коммуникационных навыков

Средства

- Различные виды ходьбы (коврики)
- Упражнения в равновесии (балансир, кочки)
- Акробатические упражнения (батут)
- Упражнения с предметами (фитбол)
- Подвижная игра «Два Мороза»

Методы: Упражнения:

- многократное повторное выполнение двигательного действия в целом с акцентом внимания на усвоении отдельных его элементов

- выполнение более сложного варианта движения

Критерии результативности:

- правильное выполнение двигательного действия с соблюдением его ритмических характеристик, с соблюдением динамических и пространственных параметров
- активность учащихся

№ п/п	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	Дозировка		ОМУ
			ОГ	ПГ	
1	Ставлю задачи работы в группах	В малой группе планируют собственную деятельность			
2	Напоминаю учащимся о правилах ТБ	Осознают свою роль и действуют в соответствии с этим			
3	Контролирую правильность выполнения задания	Договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности			
4	Корректирую неточные действия учащихся	Выполняют команды			
5	Определяю продолжительность выполнения задания	Демонстрируют технику выполнения двигательных действий			

Учащиеся по группам последовательно проходят по следующим станциям:

1	Батут		3м30с	3м30с	
2	Балансир		3м30с	3м30с	
3	Кочки		3м30с	3м30с	
4	Веломобиль		3м30с	3м30с	
5	Коврик		3м30с	3м30с	
6	Футбол		3м30с	3м30с	
7	Коврик (палочки)		3м30с	3м30с	
После уборки инвентаря играют в подвижную игру «Два Мороза»			4м	3м	

III. Заключительная часть.

3.1. Снижение двигательной нагрузки, восстановление.

Цель - постепенное снижение функциональной активности организма и приведение его в относительно спокойное состояние

Задачи – постепенное приведение организма учащихся в относительно спокойное состояние

Средства

- Упражнения на восстановление дыхания
- Строевые упражнения
- Упражнения на внимание

Методы: словесный, практический, наглядный

Критерии результативности: изменение параметров функциональной активности основных систем организма, внешние признаки

№ п/п	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	Дозировка		ОМУ
			ОГ	ПГ	
1	Показываю упражнения на восстановление дыхания	Выполняют упражнения на восстановление дыхания	30с	30с	
2	Отдаю команды для выполнения строевых упражнений «Налево», «Направо», «Кругом»	Выполняют строевые упражнения	30с	30с	
3	Провожу игру на внимание	Участвуют в игре на внимание	1м	1м	

3.2. Подведение итогов урока

Цель: - анализ и оценка успешности достижения цели урока.

Задачи: - самооценка и оценка работы класса и отдельных учащихся;
- саморегулирование познавательной деятельности по предмету «Физическая культура».

Метод: использование алгоритма работы класса и отдельных учеников.

Критерии результативности: осознание учащимися значимости полученных результатов и готовность использовать их.

№ п/п	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	Дозировка		ОМУ
			ОГ	ПГ	
1	Подвожу итоги урока	Воспринимают информацию	1м	1м	
2	Оцениваю работу групп и класса в целом				

3.3.Рефлексия

Цель: осознание учащимися своей учебной деятельности, самооценка результатов своей деятельности, фиксирование оценки успешности достижения цели.

Задачи: мобилизация учащихся на рефлексию своего поведения через постановку вопросов: Какую задачу ставили? Удалось решить поставленную задачу? Какие получили результаты?

Критерии результативности: открытость учащихся в осмыслении своих действий и самооценке.

№ п/п	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	Дозировка		ОМУ
			ОГ	ПГ	
1	Организую понимание ценности выполненной деятельности: «Чему учились? Какие получили результаты?»	1.Обнаруживают первичное понимание. 2.Осмысливают. 3.Анализируют правильность выполнения упражнений. 4.Отмечают свои достижения.	2м	2м	

3.4. Домашнее задание

Цель: обеспечение понимания цели, содержания и способов выполнения домашнего задания.

Задачи: - сообщение домашнего задания и разъяснение методики его выполнения;

- дальнейшее стимулирование сознательной активности занимающихся на последующих уроках.

Критерии результативности: правильное выполнение домашнего задания всеми учениками.

№ п/п	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	Дозировка		ОМУ
			ОГ	ПГ	
1	Формулирую задание	Воспринимают информацию, обнаруживают первичное понимание.	2м	2м	
2	Поясняю правильность выполнения упражнений	Осмысливают. Записывают в классное задание в дневник.			

Домашнее задание: отжимания от стула. За 3-4 подхода: мальчики – 20 раз, девочки – 15 раз.