**Управление образования МО «Дахадаевский район»**

**МКОУ «Кищинская многопрофильная гимназия»**

**План**

**открытого урока по физической культуре в 2 классе на тему:**

**«Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега.»**

***Составила и выполнила учительница физической культуры:***

***Зулпикарова Салимат Абдулкаримовна***

***2019г***

**Класс:** 2

**Тема урока:**Равномерный бег (до 5 мин.). Чередование ходьбы и бега.

**Цель урока:**Создать условия для формирования навыков правильного бега, ходьбы.

**Учебные задачи:**

**Направленные на достижение личностных результатов:**

1. Проявления культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении совместной деятельности;

2. Формирование способностей активно включаться в совместную деятельность;

3. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками.

**Направленные на достижение метапредметных результатов:**

1. Применять полученные знания и умения к урочной деятельности;

2. Овладеть способностью принимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить.

**Направленные на достижение предметных результатов:**

1. Вспомнить технику кроссового бега;

2. Пробегание кроссовой дистанции (до 5 мин.)

3. Совершенствовать технику бега в различных эстафетах;

4. Развивать ловкость в подвижных играх.

**Инвентарь для учителя:** свисток.

**Инвентарь для учащихся:** мячи, кегли, палочки, конусы.

**Ход урока:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Деятельность учителя** | **Деятельность учащихся** | **УУД** |
| **I. Подготовительный (вводный) этап.** | | |
| - Равняйсь!  - Смирно!  - Вольно!  - Здравствуйте! Меня зовут Карина Евгеньевна, сегодня я проведу у вас урок физической культуры.  - Равняйсь!  - Смирно!  - Вольно!  - Ребята, что такое кроссовый бег?  - У нас продолжаются занятия кроссовой подготовки.  - Сегодня на уроке мы будем много бегать и ходить.  - Задачи нашего урока: совершенствовать технику бега, развивать скоростно-силовые способности.  - Равняйсь!  - Смирно!  - Вольно!  - Ребята, напоминаю **технику безопасности**:   * Внимательно слушать и четко выполнять задания учителя; * Брать спортивный инвентарь с разрешения учителя; * Во время передвижений смотреть вперед, соблюдать достаточную дистанцию, избегать столкновений; * при получении травм или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя.   **Учащимся не разрешается**:   * Покидать место проведения занятия без разрешения учителя; * Толкаться, ставить подножки; * Жевать жевательную резинку; * Мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений.   - Равняйсь!  - Смирно!  - Вольно!  - В обход по площадке шагом марш!  - левой, левой, раз-два-три!  - Руки на пояс ставь, на носках марш! *(выше поднимаемся на носках, спина прямая)*  - Руки на пояс ставь, на пятках марш!*(идем на пятках, вперед не наклоняться)*  - Руки к плечам ставь, на внешней стороне стопы марш! *(спина прямая, идем на внешней стороне стопы)*  - Медленным бегом марш! *(1 круг)*  -Обычным шагом марш! *(пол круга, восстановление дыхания)*  - Бегом марш! *(2 круга)*  - Обычным шагом марш! *(1 круг, восстановление дыхания)*  - Бегом марш! *(3 круга)*  - Обычным шагом марш! (1 круг, восстановление дыхания)  - Направляющий на месте, левой, левой, на месте стой, раз-два!  - Нале-во! Раз-два!  - Смир-но!  - На первый, второй, третий рассчитайсь!  - Первые номера на месте.  - Вторые номера 2 шага вперед! Раз-два!  - Третьи номера 3 шага вперед! Раз-два-три!  - На вытянутые руки в стороны разомкнись!  - Сейчас мы с вами выполним **ОРУ**.  **1. Наклоны головы.**  И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – наклон головы вперед; 2 – наклон головы назад, 3 – наклон головы вправо, 4 – наклон головы влево.  **2. Круговые вращения головы**.  И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – 4 – круговые движения головой вправо; 5 - 8 – в другую сторону.  **3. Круговые вращения в плечевых суставах.**  И. п. – ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1 – 4 – два круга согнутыми руками вперед; 5 – 8 – то же назад.  **4. Рывки руками с поворотом в сторону**.  И. п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью. 1 – 2 – рывки руками с поворотом вправо; 3 – 4 – то же влево.  **5. Вращение туловищем.**  На 1 - 4 – вращение туловища в правую сторону, на 5-8 – вращение туловища в левую сторону.  **6. Наклоны вперед, назад, вправо, влево.**  И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- наклон вперед, 2- наклон назад, 3 – вправо, 4 – наклон влево.  **7. Наклоны к правой ноге по середине, к левой.**  И. п. – широкая стойка ноги врозь. 1- наклон к правой ноге; 2 – по середине; 3 – к левой ноге; 4 – и. п.  **8. Упражнение «Мельница».**  И.п. – ноги широкая стойка. Разноименное касание кистями рук носков ног на каждый счет.  **9. Выпады вперед.**  И.п. - правая нога впереди, левая позади. Упражнение выпады. Три пружинистых движения на счет 1-3. На счет 4 смена положения ног.  **10. Приседания.** И. п. – руки на поясе, ноги вместе. Девочки 10 раз, мальчики 15 раз.  **11. Прыжки с поворотом на 360 градусов.**  И.п.- ноги вместе, носки врозь. Три прыжка на месте на счет 1-3, на счет 4 - высокий поворот на 360 градусов.  **12. Упражнения на восстановление дыхания.** | *Здороваются с учителем.*  - Это бег в ускоренном темпе.  *Выполняют указания учителя.*  *Следуют методическим рекомендациям*.  *Строятся в три шеренги.*  *Выполняют комплекс ОРУ.* | ***Личностные:*** проявления культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижение в совместной деятельности.  ***Регулятивные:*** овладеть способностью принимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнять. |
| **II. Основная часть** | | |
| - Равняйсь!  - Смирно!  - Первая шеренга направо! В обход налево по площадке шагом марш!  - Вторая шеренга направо! В обход налево по площадке шагом марш!  - Третья шеренга направо! В обход налево по площадке шагом марш!  **Эстафета №1**  - Палочка в руках у капитанов команды. По сигналу учителя первый участник команды, в руках которого палочка, бежит до финишной отметки. Финишная отметка там, где стоят конусы. Оббегаете конус, возвращаетесь к своей команде, передавая палочку другому участнику. Следующий участник команды бежит и повторяет то же самое.  **Эстафета № 2**  - По сигналу учителя первый участник команды, в руках которого мяч бежит до финишной отметки. Финишная отметка там, где стоят кегли. Оставив мяч на финишной отметке, возвращается к своей команде, передавая эстафету с помощью хлопка о ладошку. Следующий участник команды бежит за мячом, тем самым возвращает мяч обратно в команду, передавая эстафету следующему участнику.  **Эстафета № 3**  - По сигналу первый участник, у которого в руках мяч, бежит до финишной отметки, оставив мяч на финишной отметке, берет кеглю и возвращается, тем самым передает эстафету следующему участнику.  - ***Подводим итог эстафет***. обращаем внимание на выигрышную команду, проигравшим желаем в следующий раз быть более быстрыми и ловкими.  - Сейчас, ребята, мы с вами поиграем в игру **«Пятнашки».**  ***Подготовка к игре***: Выбираем водящего с помощью считалки.  Гномик золото искал!  И колпак свой потерял!  Сел, заплакал, - как же быть?  Выходи! Тебе водить!  **Правила игры**: Игроки передвигаются по площадке, убегая от водящего. Задача водящего – догнать любого игрока и «запятнать» его, коснувшись рукой.  Запятнаный игрок становится водящим, а бывший водящий – убегающим.  Подводим итог, кто был самым ловким и внимательным.  - Класс, по площадке разойдись!  - В одну шеренгу становись, раз-два!  - Равнясь!  - Смирно!  - А сейчас, ребята, мы с вами поиграем в игру **«Запретное движение».**  **Правила игры**:  Выбирается водящий. Остальные участники становятся в одну шеренгу. Водящий показывает какое-нибудь движение и говорит, что оно запретное – его нельзя выполнять. Потом делает любые движения и ему должны поражать все игроки. Время от времени он выполняет запрещенное движение. Те из игроков, которые повторили его, делают шаг назад.  Побеждает тот, кто остался на месте. если игрок хотя бы попытался выполнить запретное движение, ошибка засчитывается, и он отходит назад. | *Выполняют эстафеты*.  *Играют в игру «Пятнашки».*  *Играют в игру «Запретное движение».* | ***Личностные:*** формирование способностей активно включаться в совместные действия;  Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками.  ***Предметные:***  Развивать скоростно-силовые способности;  Совершенствовать технику бега в различных эстафетах;  Развивать ловкость в подвижных играх. |
| **III.Заключительная часть** | | |
| - В одну шеренгу становись! Раз-два!  - Команда, которая выиграла в эстафетах, шаг вперед!  - За то, что вы выиграли в эстафетах, вам поставят отметки!  - Равняйсь!  - Смирно!  - Наш урок окончен!  - Налево!  - В зал шагом марш! | *Выигравшая команда делает шаг вперед.*  *Отправляются в зал.* |  |