

Конспект урока по физической культуре в 1-В классе 1 четверть, «27» сентября 2022г.

Конспект составила: Юрташкина Ксения Евгеньевна

Методист: Добрынина Наталья Александровна

Учитель: Николаец Игорь Николаевич

Тема урока: «Лёгкая атлетика».

Цель урока: «Развитие быстроты и ловкости посредством челночного бега».

Планируемые результаты

Предметные:

- Знать технику безопасности на уроках физической культуры;
- Знать технику правильного выполнения челночного бега;
- Уметь правильно выполнять технику челночного бега;
- Анализировать и находить ошибки при выполнении двигательных действий, эффективно их исправлять.

Личностные:

- Проявлять стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык при выполнении ОРУ.

Тип урока: образовательно-обучающий

Место проведения: спортивный зал, МАОУ «СОШ № 104»

Инвентарь и оборудование: свисток, секундомер, конусы.

Продолжительность урока: 35 мин

Ход урока

№ п\п	Содержание урока	Корректировка содержания	Дозировка	Организационно- методические указания	Формируемые УУД
Подготовительная часть урока (11 мин)					
1.	Построение. Приветствие. Сообщение целей и задач. Обратить внимание на внешний вид обучающихся и технику безопасности. Сообщение техники безопасности на уроке.		5 мин	<p>«В одну шеренгу становись!» «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!» «Здравствуйте!» «По порядку номеров рассчитайсь!» «Метя зовут Ксения Евгеньевна и сегодня я проведу у вас урок физической культуры на тему: «Лёгкая атлетика». Прежде чем мы начнем нашу работу, повторим технику безопасности на уроке физической культуры:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. На уроке физ-ры обязательная спортивная форма. Следите за чистотой спортивной формы. 2. Внимательно слушать и выполнять все требования учителя. 3. Снять вещи, которые могут мешать или представлять опасность: часы, браслеты, массивные серьги и т. д. 4. Волосы у девочек должны быть убраны. 	<p>ПУУД: формулирование целей урока (обучающиеся узнают, чем мы будем заниматься на уроке) выделение необходимой информации; ЛУУД: Смыслообразование (обучающиеся осознают, чем сегодня будут заниматься на уроке и чему должны обучиться).</p>

				<p>5. Делать все упражнения и брать спортивный инвентарь после разрешения и использовать строго по назначению.</p> <p>6. Запрещена еда и жевательная резинка.</p> <p>7. Нельзя отвлекать учителя и мешать другим.</p> <p>8. При беге соблюдать дистанцию, чтобы избежать столкновений.</p> <p>9. Самовольно уходить с урока запрещается.</p>	
2.	Перестроение. Повторение команд «Направо», «налево», «кругом».		15-20 сек	<p>«Нале-во! Раз, два!».</p> <p>«Кру-гом! Раз, два!».</p>	РУУД: планирование (дальнейших действий).
3.	<p>Упражнение на осанку:</p> <p>- Ходьба на носках.</p> <p>- Ходьба на пятках.</p> <p>- Ходьба на внешней стороне стопы.</p>		3 мин	<p>«Руки на пояс, на носках марш!»</p> <p>«Соблюдаем дистанцию два шага!».</p> <p>«Спину держим ровно. Взгляд вперед».</p> <p>«Руки на пояс, на пятках марш!»</p> <p>«Спину держим ровно. Держим равновесие».</p> <p>«Руки на пояс, спина прямая, марш!».</p> <p>«Без задания, марш!».</p>	<p>ЛУУД: Смыслообразование (получение необходимых знаний, умений);</p> <p>РУУД: Соотнесение известного и неизвестного (Осуществляют контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем);</p> <p>ПУУД: Выделение необходимой информации (обучающиеся выделяют наиболее важную информацию по выполнению техники упражнений).</p>
4.	Бег.		1 мин	<p>«Бегом-Марш!».</p> <p>Темп медленный. Бег по залу.</p> <p>Дистанция 2 – 3 шага.</p>	<p>РУУД: Способность к волевому усилию;</p> <p>ПУУД: Выделение необходимой информации (обучающиеся</p>

					выделяют наиболее важную информацию по выполнению техники упражнений); КУУД: Постановка вопросов.
5.	Ходьба с восстановлением дыхания.		1 мин	«Шагом Марш». «Восстанавливаем дыхание». «На 1-2 руки вверх- вдох». «На 3-4 руки вниз- выдох».	РУУД: Способность к волевому усилию; ПУУД: Выделение необходимой информации (обучающиеся выделяют наиболее важную информацию по выполнению техники упражнений). КУУД: Постановка вопросов.
6.	Перестроение. Строевые упражнения.		1 мин	«Направляющий на месте!» «Стой раз – два!» «Налево раз – два». «На первый, второй, третий рассчитайсь!» «Первые шаг вперёд, вторые четыре шага вперёд, третьи шесть шагов вперёд». «По расчёту шагом марш!». «На свои места шагом – марш!».	РУУД: планирование (дальнейших действий).
Основная часть урока (20 мин)					
7. 7.1.	ОРУ Повороты головы И.п. – руки на пояс; 1 – поворот головы влево; 2 – И.п.; 3 – то же, вправо; 4 – И.п.		5 мин 3 раза	«И.п. принять! Упражнения влево начинай!». Спина прямая, ноги и руки прямые, выполнять без резких движений, темп средний.	ЛУУД: Смыслообразование (дети осознают технику выполнения упражнений); РУУД: Оценка выполненных действий (оценивать правильность выполняемых действий); ПУУД: Выделение необходимой информации (понимание как выполнять упражнения).
7.2	Круговые вращения в	Спина прямая	3 раза	«И.п. принять! Упражнения	

	плечевом суставе И.п. – руки к плечам; 1 – 2 – круговые вращения вперед; 3 – 4 – то же, назад.			вперед начинай!». Спина прямая, темп средний.	
7.3	Круговые движения локтями И. п. – стойка ноги врозь. 1-2 – круговые движения локтями вперед; 3-4 – круговые движения локтями назад.	Спина прямая	3 раза	«И.п. принять! Упражнения вперед начинай!». Спина прямая, ноги прямые, согнуты в локте.	
7.4	Круговые движения руками вперед и назад И. п. – стойка ноги врозь. 1-2 – круговые движения руками вперед; 3-4 – круговые движения руками назад.	Спина прямая	3 раза	«И.п. принять! Упражнения вперед начинай!». Спина прямая, ноги и руки прямые.	
7.5	Наклоны туловища в стороны И. п. – стойка ноги врозь, правая рука вверх. 1-2 – наклон вправо; 3-4 – наклон влево.	Ноги прямые	3 раза	«И.п. принять! Упражнения вправо начинай!». Спина прямая, ноги прямые, руки прямые.	
8.	Бег с заданиями. - С высоким подниманием бедра по диагонали; - Захлестыванием голени по диагонали; - Приставным правым боком по диагонали; - Приставным левым боком		4 минуты 1 раз 1 раз 1 раз 1 раз	«Бег с высоким подниманием бедра по диагонали марш!» «Бег с захлестом голени назад по диагонали марш!» «Приставным правым боком по диагонали марш!» «Приставным левым боком по диагонали марш!»	РУУД: способность к волевому усилию (выполнение заданного упражнения)

	по диагонали.				
9.	Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе		1 мин 1 круг	На 1 – 2 руки через стороны вверх – вдох (через нос); на 3 – 4 руки через стороны вниз – выдох (через рот).	
10.	Подводящие упражнения: 1) Бег по залу с остановкой на правую ногу. 2) Бег по залу с остановкой на левую ногу. 3) Бег по залу с остановкой и поворотом на 180 градусов. 4) Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе. 5) Перестроение. 6) Челночный бег 3*10м.		5 минут 2 раза 2 раза 2 раза 1 круг 1 мин 5-6 мин	По свистку остановка на правую ногу, левая нога сзади, по следующему свистку продолжение движения по залу. По свистку остановка на левую ногу, правая сзади, по следующему свистку продолжение движения по залу. По свистку остановка на две ноги и прыжок на 180 градусов, по следующему свистку продолжение движения по залу. На 1 - 2 руки через стороны вверх - вдох (через нос); на 3 - 4 руки через стороны вниз - выдох (через рот). «Направляющий, на месте!» «Стой раз – два!» «Налево - раз – два!» «На первый, второй рассчитайсь!» 1 номера встают в 1 колонну, а 2 номера во 2 колонну. Напротив	

				<p>колонны на расстоянии 10 м ставим конус.</p> <p>Объясняется техника выполнения челночного бега:</p> <p>«Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии</p> <p>рукой, возвращается к линии старта, осуществляет касание её и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по два человека».</p>	
10.	Подвижная игра.		4-5 раз	<p>«Поиграем в игру Ловишки».</p> <p>«Выбирается ловишка. По сигналу «Раз, два, три – лови!» дети разбегаются по площадке. Ловишка их ловит, дотрагиваясь рукой. Пойманные отходят в сторону.</p> <p>Когда будет поймано 3-4 ребенка, выбирается новый ловишка».</p> <p>В конце отмечаются лучшие</p>	<p>ЛУУД: Смыслообразование (дети осознают технику выполнения упражнений);</p> <p>РУУД: Оценка выполненных действий (оценивать правильность выполняемых действий)</p> <p>ПУУД: Выделение необходимой информации (понимание как выполнять упражнений).</p>

				<p>ловишки и дети, не попавшиеся ловишкам.</p> <p>Варианты: можно выбрать двух водящих – ловишек. Они берутся за руки. Ловишки, не расцепляя рук, ловят играющих.</p>	
Заключительная часть урока (4 мин)					
10	Перестроение.		1 мин	<p>«В одну шеренгу, становись!»</p> <p>Игра на внимание: «Прибеги на своё место».</p> <p>Дети стоят в одной шеренге. По первому сигналу – свистку, хлопку и т.д. дети разбегаются по залу. По второму сигналу они строятся опять в одну шеренгу, занимая свои места.</p>	РУУД: планирование (дальнейшие действия).
11	Подведение итогов.		2 мин	<p>«Как вы себя чувствуете?»</p> <p>«Какая тема нашего урока?»</p> <p>«Что было самое сложное? Самое легкое?»</p>	<p>РУУД: оценка;</p> <p>ПУУД: рефлексия, анализ;</p> <p>КУУД: постановка вопросов, решение конфликтов.</p>
12	Организационный заход в школу.		1 мин	<p>«Спасибо за урок!»</p> <p>«Налево!»</p> <p>«За учителем шагом марш!»</p>	