

**Дата:** 25.10.2021  
**Школа:** МБОУ СОШ №106  
**Класс:** 2 «А»  
**Кабинет:** спортивный зал

**ФИО учителя:** Симошкевич А.В.  
**ФИ студента:** Сарафанова Екатерина

## **КОНСПЕКТ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Тема:** «Специальные беговые упражнения»

**Цели деятельности учителя:** совершенствование скоростно-силовых качеств на основе специальных беговых упражнений; развитие координационных способностей и внимания.

**Планируемые результаты:**

*Предметные:*

- знать: технику выполнения специальных беговых упражнений;
- уметь: выполнять специальные беговые упражнения.

*Личностные:*

- формировать навык сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликт.

**Тип урока:** комбинированный.

**Оборудование:** свисток.

Этап урока	Дозировка	Содержание урока	Формируемые УУД
		Деятельность учителя	
<b>I. Подготовительный этап</b>	<b>15 мин</b>	<p>Построение по команде:          «В одну шеренгу, становись!»          «Равняйсь!»          «Смирно!»          «Вольно!»          - Здравствуйте, ребята!          - Меня зовут Ильнара Разилевна, и сегодня я проведу у вас урок физической культуры.  <i>Цель урока:</i> совершенствование скоростно-силовых качеств на основе специальных беговых упражнений, развитие координационных способностей и внимания.          - А сейчас послушайте технику безопасности.  <b>ТБ</b> - футболки заправили; шнурки завязали, убрали в кроссовки; внимательно слушать и чётко выполнять задания учителя; выполнять упражнения с разрешения учителя; во время передвижений смотреть вперёд, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений.</p>	<p><b>Л.:</b> самоопределение к деятельности</p> <p><b>Л.:</b> формирование потребности в занятиях физической культурой</p>
	<p>1 круг</p> <p>1 круг</p> <p>1 круг</p> <p>1 круг</p> <p>3 секунды <b>3 мин</b></p> <p>1 круг</p>	<p>«Напра-во раз, два!»          «За направляющим в обход нале-во шагом, марш!»          - Дистанция 2 шага. Упражнения в движении:  <b>1.</b> «Руки вверх, на носках, марш!»  <b>ОМУ:</b> спина прямая, ладони смотрят друг на друга.  <b>2.</b> «Руки за головой в замке, на пятках, марш!»  <b>ОМУ:</b> спина прямая.  <b>3.</b> «Руки в стороны, на внешней стороне стопы, марш!»  <b>ОМУ:</b> спина прямая, руки прямые на уровне плеч.  <b>4.</b> «Руки на пояс, на внутренней стороне стопы, марш!»  <b>ОМУ:</b> спина прямая, голову не опускать.          «Без задания, марш!»  <b>Бег</b>          «В медленном темпе бегом, марш!»  <b>ОМУ:</b> дистанция 2 шага, равномерное дыхание.          «Шагом, марш!»          «Восстанавливаем дыхание: вдох-выдох».  <b>ОРУ в движении:</b></p>	<p><b>П.:</b> осмысление самостоятельного выполнения упражнений в оздоровительных формах занятий</p> <p><b>Р.:</b> воспринимают и сохраняют учебную задачу, планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей, осуществляя пошаговый контроль своих действий</p>

	5 раз	<p>«Посмотрите упражнение»  <b>1.</b> И.п. руки на пояс. Повороты головы вправо, влево.  «И.п. принять!»  «Упражнение вправо начи-най!»  <b>ОМУ: спина прямая, голову не опускать, плавно.</b>  «Закончили»</p>	<p><b>П.:</b> осмысление самостоятельного выполнения упражнений в оздоровительных формах занятий</p>
	5 раз	<p>«Посмотрите упражнение»  <b>2.</b> И.п. руки к плечам. Вращение в плечевом суставе 2 раза вперед, 2 – назад.  «И.п. принять!».  «Упражнение вперёд начи-най!».  <b>ОМУ: спина прямая, без резких движений.</b>  «Закончили»</p>	
	5 раз	<p>«Посмотрите упражнение»  <b>3.</b> И.п. руки вдоль туловища. Вращение рук 2 раза вперед, 2 –назад.  «И.п. принять!»  «Упражнение вперед начи-най!»  <b>ОМУ: руки прямые, спина прямая.</b>  «Закончили»</p>	<p><b>Р.:</b> умение воспринимать педагога, слушать и слышать его</p>
	5 раз	<p>«Посмотрите упражнение»  <b>4.</b> И.п. правая рука вверх, левая вниз. Рывки руками по 2 раза со сменой рук.  «И.п. принять!»  «Упражнение с правой руки вверх начи-най!»  <b>ОМУ: руки прямые, спина прямая.</b>  «Закончили»</p>	<p><b>П.:</b> осмысление самостоятельного выполнения упражнений в оздоровительных формах занятий</p>
	5 раз	<p>«Посмотрите упражнение»  <b>5.</b> И.п. руки на поясе. Повороты туловища вправо и влево.  «И.п. принять!»  «Упражнение в правую сторону с левой ноги начи-най!»  <b>ОМУ: спина прямая.</b></p>	
	5 раз	<p>«Посмотрите упражнение»  <b>6.</b> И.п. руки вдоль туловища. Наклоны к правой и левой ноге.  «И.п. принять!».  «Упражнение к правой ноге начи-най!».  <b>ОМУ: спина прямая, плавно.</b>  «Закончили»</p>	
	5 раз	<p>«Посмотрите упражнение»  <b>7.</b> И.п. руки вперед. Махи правой и левой ногой с хлопком.</p>	<p><b>Р.:</b> воспринимают и сохраняют учебную задачу, планируют свои действия в</p>

	5 раз	<p>«И.п. принять!»  «Упражнение с правой ноги начи-най!»  <b>ОМУ: нога прямая, спина прямая, дистанция 2 шага.</b>  «Закончили»  «Посмотрите упражнение»  <b>8. И.п. руки на пояс. Выпады правой и левой ногой вперед.</b>  «И.п. принять!»  «Упражнение с правой ноги начи-най!»  <b>ОМУ: взгляд вперед, спина прямая, переднее колено не выходит за носок.</b>  «Закончили»  «Направляющий на месте. Класс, стой, раз, два! Налево раз-два!»</p>	соответствии с поставленной задачей, осуществляя пошаговый контроль своих действий
<b>II. Основной этап</b>	<p><b>20 мин</b>  15 мин</p> <p>3 подхода</p> <p>3 подхода</p> <p>3 подхода</p> <p>1 подход</p>	<p><b>Специальные беговые упражнения</b>  «Выполняем специальные беговые упражнения по диагонали с уходом влево»  «Посмотрите упражнение»  <b>1. Приставной шаг правым/левым боком/чередование.</b>  И.п. руки на пояс.  «При выполнении упражнения соблюдаем дистанцию два шага»  «Упражнение правым боком начи-най!»  <b>ОМУ: спина прямая.</b>  «Закончили»  «Посмотрите упражнение»  <b>2. Бег с высоким подниманием бедра.</b>  И.п. руки вдоль туловища.  «Выполняем упражнение в три подхода»  «Упражнение начи-най!»  <b>ОМУ: спина прямая, взгляд вперед, бедро выше.</b>  «Закончили»  «Посмотрите упражнение»  <b>3. Бег с захлестыванием голени.</b>  И.п. руки на пояс. Туловище наклонено чуть вперед.  «Выполняем упражнение в три подхода»  «Упражнение начи-най!»  <b>ОМУ: спина прямая, дистанцию держим.</b>  «Закончили»  «Посмотрите упражнение»  <b>4. Прыжки на правой ноге.</b>  И.п. руки согнуты в локтевом суставе.</p>	<p><b>Р.:</b> планирование своих действий</p> <p><b>П.:</b> выбор эффективных способов решения поставленных задач</p> <p><b>П.:</b> осмысление самостоятельного выполнения упражнений в оздоровительных формах занятий</p>

	1 подход	<p>Выполняем упражнение в один подход. «Упражнение начи-най!» <b>ОМУ: спина прямая.</b> «Закончили» «Посмотрите упражнение»</p> <p><b>5.</b> Прыжки на левой ноге. И.п. руки согнуты в локтевом суставе. Выполняем упражнение в один подход. «Упражнение начи-най!» <b>ОМУ: спина прямая.</b> «Закончили» «Посмотрите упражнение»</p>	<p><b>Р.:</b> воспринимают и сохраняют учебную задачу, планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей, осуществляя пошаговый контроль своих действий</p>
	1 подход	<p><b>4.</b> Прыжки на двух ногах из полуприседа. И.п. руки согнуты в локтевом суставе. Выполняем упражнение в один подход. «Упражнение начи-най!» <b>ОМУ: спина прямая.</b> «Закончили» «Посмотрите упражнение»</p>	
	3 подхода	<p><b>5.</b> Ускоренный бег. «Выполняем упражнение в три подхода» «Упражнение начи-най!» <b>ОМУ: соблюдаем дистанцию.</b> «Закончили». «Направляющий на месте. Класс, стой, раз, два! Налево раз-два!» - Давайте поиграем в игру «Третий лишний». - Послушайте внимательно правила игры. - Нужны будут два водящих. Остальные встанут по кругу парами, один сзади другого, лицом к центру. Расстояние между парами один-два шага. Водящие будут находиться за кругом. По выбору один из них будет убегать, другой – догонять. Задача ловящего – запятнать убегающего, который, в свою очередь, стремится вбежать в круг и встать впереди какой-нибудь пары. В этой ситуации спасается от ловящего тот, оказавшийся третьим. Если догоняющему удастся запятнать убегающего, то они должны меняться ролями. «Начинаем». «Закончили».</p>	
	<b>5 мин</b>	<p>- Поиграем в игру «Совушка». - Послушайте внимательно правила игры.</p>	

		<p>- На одной стороне зала обозначается гнездо «совушки». В гнезде помещается «совушка». Остальные играющие изображают птиц, бабочек, жуков и т. д., они разлетаются по всему залу. Через некоторое время учитель произносит: «Ночь!». Играющие останавливаются на месте в той позе, в какой их застала ночь. «Совушка» вылетает из своего гнезда, машет крыльями и смотрит, кто шевелится. Того, кто пошевелился, уводит в свое гнездо, а учитель произносит: «День!» Бабочки, жуки, птицы оживают и опять начинают кружиться, летать. После двух вылетов на охоту подсчитывается количество пойманных. Выбирается другая «совушка».</p> <p>- «Закончили».</p>	
<b>III. Заключительный этап</b>	<b>5 мин</b>	<p>- «В одну шеренгу, становись!»</p> <p>- Сейчас мы сыграем в игру на внимание «Три, тринадцать, тридцать три».</p> <p>- Послушайте внимательно правила.</p> <p>- Я буду показывать движения, вы должны их повторять.</p> <p>- На счет «3» – руки вверх, «13» – руки перед собой, «33» – руки вниз.</p> <p>- Теперь я могу вас запутать, сказать одно, а сделать другое. Будьте внимательны. Начинаем.</p> <p>«Закончили»</p> <p>- Посчитайте, кто сколько раз ошибся.</p> <p>- Кто ни разу не ошибся?</p> <p>- Вы большие молодцы!</p> <p>- Кто ошибся больше двух раз?</p> <p>- Молодцы, но в следующий раз будьте внимательнее!</p> <p>- Итак, ребята, скажите, что мы делали на уроке? Для чего были выполнены эти упражнения, что мы развивали?</p> <p>- Какая игра вам понравилась больше всего?</p> <p>- Спасибо за урок. Класс, напра-во, раз-два!».</p> <p>«За направляющим в обход налево шагом марш!»</p>	<p><b>П.:</b> выбор эффективных способов решения поставленных задач.</p> <p><b>П.:</b> контроль и оценка процесса и результатов деятельности</p> <p><b>Р.:</b> оценка выполнения двигательных действий согласно поставленным задачам</p>