

Конспект урока по физической культуре в 1-В классе 1 четверть, «11» октября 2022г.

Конспект составляла: Бутина Диана Алексеевна

Методист: Добрынина Наталья Александровна

Учитель: Николаец Игорь Николаевич

Тема урока: «Подвижные игры»

Цель урока: Развитие физических качеств: ловкость, быстрота, внимание, при участии в подвижных играх.

Планируемые результаты

Предметные:

- Знать технику безопасности при участии в подвижных играх;
- Уметь играть в подвижные игры;
- Уметь соблюдать технику безопасности на уроке во время подвижных игр.

Личностные:

- Проявлять стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- Стремиться к достижению поставленной цели, получению интереса к занятиям физической культурой.

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

Инвентарь и оборудование: свисток, мяч, манишка

Продолжительность урока: 40 мин

Ход урока

№ п\п	Содержание урока	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	«В одну шеренгу становись!» «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!» «Здравствуйте!» «По порядку номеров рассчитайсь!» «Меня зовут Диана Алескеевна и сегодня я проведу у вас урок физической культуры на тему: «Подвижные игры». Прежде чем мы начнем нашу работу, повторим технику безопасности на уроке физической культуры: 1. На уроке физкультуры обязательна спортивная форма. Следите за своим внешним видом. 2. Внимательно слушать и выполнять все требования учителя. 3. Волосы у девочек должны быть убраны. 4. Делать все упражнения и брать спортивный инвентарь после разрешения и использовать строго по назначению. 5. Запрещена еда и жевательная резинка. 6. Нельзя отвлекать учителя и мешать другим. 7. При беге соблюдать дистанцию, чтобы избежать столкновений. 8. Самовольно уходить с урока запрещается.	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).
2.	Перестроение. Повторение команд «Направо», «налево», «кругом».	15-20 сек	«Нале-во! Раз, два!». «Кру-гом! Раз, два!».	РУУД: планирование (дальнейших действий).
3.	Упражнение на осанку: - Ходьба на носках.	3 мин	«Руки на пояс, на носках марш!» «Соблюдаем дистанцию два шага!» «Спину держим ровно. Взгляд вперед».	ЛУУД: Смыслообразование (получение необходимых знаний, умений);

	- Ходьба на пятках. -Ходьба на внешней стороне стопы.			«Руки на пояс, на пятках марш!» «Спину держим ровно. Держим равновесие». «Руки на пояс, спина прямая, марш!». «Без задания, марш!».	РУУД: Соотнесение известного и неизвестного (Осуществляют контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем); ПУУД: Выделение необходимой информации (обучающиеся выделяют наиболее важную информацию по выполнению техники упражнений).
4.	Бег.		1 мин	«Бегом-Марш!». Темп медленный. Бег по залу. Дистанция 2 – 3 шага.	РУУД: Способность к волевому усилию; ПУУД: Выделение необходимой информации (обучающиеся 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.
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).
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 3-4 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); Способность к волевому усилию

7.2	Круговые вращения в плечевом суставе И.п. – руки к плечам; 1 – 2 – круговые вращения вперед; 3 – 4 – то же, назад.		3-4 раза	«И.п. принять! Упражнения вперед начинай!». Спина прямая, темп средний.	(выполнение заданного упражнения); ПУУД: Выделение необходимой информации (понимание как выполнять упражнений).
7.3	Круговые движения локтями И. п. – стойка ноги врозь. 1-2 – круговые движения локтями вперед; 3-4 – круговые движения локтями назад.		3-4 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.		3-4 раза	«И.п. принять! Упражнения вперед начинай!». Спина прямая, ноги и руки прямые.	
7.5	Рывки руками И. п. – стойка ноги врозь, правая рука вверх, левая вниз 1-2 – рывки руками назад; 3-4 – смена положения рук.		3-4 раза		
7.6	Наклоны туловища в стороны И. п. – стойка ноги врозь, правая рука вверх. 1-2 – наклон вправо; 3-4 – наклон влево.		3-4 раза	«И.п. принять! Упражнения вправо начинай!». Спина прямая, ноги прямые, руки прямые.	
7.7	Наклоны вперед из положения стоя И.п.- широкая стойка. Руки внизу. 1- тянемся к правой 2-тянемся между ног 3- тянемся к левой 4-и.п.		3-4 раза	«И.п. принять! Упражнения вправо начинай!».	
7.8	Выпады на ноги И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс.		3-4 раза		

	1-3 – пружинистые выпады правой ногой вперед 4 – прыжок, смена ног.				
8.	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).	
Основная часть урока (20 мин)					
9.	Подвижные игры		3 игры	<p>Игра «Совушка» Выбирают водящего – «Совушку», остальные дети изображают птичек. Птички свободно бегают по площадке, размахивая руками, как крыльями. «Совушка» сидит в дупле (обозначенное на площадке место). Когда учитель произнесет слово «Ночь», совушка вылетает из дупла и бежит по площадке, зорко следя за птичками. Птички по сигналу «Ночь» должны остановиться на месте и не двигаться. Кто пошевелится, того «совушка» уводит в свой дом, и сама снова выбегает на площадку. Когда учитель скажет «День», «совушка» прячется в дупло, а птички, кроме уведённых совушкой, начинают летать. Игра прерывается, когда совушка уведёт к себе 3-х птичек. Тогда выбирают новую совушку и игра возобновляется.</p> <p>«Поиграем в игру Ловишки». «Выбирается ловишка. По сигналу «Раз, два, три – лови!» дети разбегаются по площадке. Ловишка их ловит, дотрагиваясь рукой. Пойманные отходят в сторону. Когда будет поймано 3-4 ребенка, выбирается новый ловишка».</p> <p>В конце отмечаются лучшие ловишки и дети, не</p>	<p>ЛУУД: Смыслообразование (дети осознают технику выполнения упражнений); РУУД: Оценка выполненных действий (оценивать правильность выполняемых действий) ПУУД: Выделение необходимой информации (понимание как выполнять упражнений).</p>

				<p>попавшиеся ловишкам.</p> <p>Варианты: можно выбрать двух водящих – ловишек. Они берутся за руки. Ловишки, не расцепляя рук, ловят играющих.»</p> <p>«Мяч в воздухе»</p> <p>Играющие образуют круг, становятся на расстоянии вытянутых в стороны рук, водящий находится в середине круга. Стоящие в кругу начинают перебрасывать друг другу мяч, не давая возможности водящему коснуться его. Водящий, бегая в середине круга, стремится дотронуться до мяча, когда тот находится в воздухе, на земле или в руках у кого-либо из играющих. Если ему это удалось, на его место идет играющий, после броска которого мяч был осален.</p>	
Заключительная часть урока (4 мин)					
10	Перестроение.		1 мин	«В одну шеренгу, становись!»	РУУД: планирование (дальнейшие действия).
11	Игра на внимание. Подведение итогов.		4 мин	<p>Игра на внимание: «Солнце, воздух и вода»</p> <p>Солнце – руки вверх</p> <p>Воздух – руки в стороны</p> <p>Вода – присели</p> <p>Учитель поочередно говорит команды и показывает сопутствующие движения, периодически пытаясь запутать обучающихся.</p> <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 выход из спортзала.		1 мин	<p>«Спасибо за урок!»</p> <p>«Налево!»</p> <p>«За учителем шагом марш!»</p>	