

## **Конспект урока № 1 по физической культуре в 3 «В» классе 2 четверть, «16» декабря 2022г.**

**Конспект составил:** Латыпова Татьяна Александровна

**Методист:** Добрынина Наталья Александровна

**Учитель:** Игошина Елена Владимировна

**Тема урока:** «Веселые старты»

**Цель урока:** «Формирование физических качеств по средствам весёлых стартов. Воспитание выносливости, дисциплинированности».

**Планируемые результаты**

**Предметные:**

- Уметь правильно применять технику безопасности на уроке
- Знать технику безопасности на уроке при прохождении эстафеты
- Уметь правильно выполнять правила при прохождении эстафеты

**Личностные:**

- Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками
- Управлять своими эмоциями в различных ситуациях

**Тип урока:** образовательно-познавательный

**Место проведения:** спортивный зал, МАОУ «Многопрофильный лицей № 148 г.Челябинска»

**Инвентарь и оборудование:** свисток, секундомер, мяч, скакалка, конусы, эстафетная палочка

**Продолжительность урока:** 40 мин

№	Содержание	Дозировка	Методические указания	Формируемые УУД
<b>Подготовительная часть (11 мин)</b>				
1.	Построение. Приветствие. Сообщение задач урока.	30 сек	<p>-“Класс, в одну шеренгу становись!”</p> <p>-“Равняйсь!”</p> <p>-“Смирно!”</p> <p>-“Здравствуйте!”</p> <p>-“Меня зовут Татьяна Александровна и сегодня я проведу у вас урок”.</p> <p>-“Вольно!”</p> <p>-“По порядку номеров рассчитайсь”.</p> <p>-“Тема нашего урока: Весёлые старты”.</p>	<p>ПУУД: Формулирование цели и задачи урока. Организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении ,подвижных и спортивных игр.</p> <p>ЛУУД: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося</p>
2.	Перестроение	10 сек	<p>-“Налево. Раз, два!”</p> <p>-“Направо. Раз, два!”</p> <p>-“Кругом! Раз, два!”</p> <p>-“Налево. Раз, два!”</p> <p>-“В обход налево шагом марш!”</p> <p>Соблюдать дистанцию 2 шага.</p>	РУУД: Способность к волевому усилию.

3.	Упражнения на осанку Ходьба с заданиями:	2 мин		
3.1.	- На носках, руки вверх;	0,5 кр.	-“Руки вверх, на носках марш! “  Ладони направлены друг на друга, Спина прямая; взгляд направлен вперед.	ЛУУД: понимают значение знаний для человека и принимают его.
3.2.	-На пятках, руки за головой;		-“Руки на пояс, на пятках марш!”  Корпус держим прямо.	ПУУД: умеют характеризовать действия и давать им объективную оценку на основе освоенных знаний.
3.3.	-На внешней стороне стопы, руки в стороны;		-“Руки в стороны, на внешней стороне стопы марш!”  Взгляд направлен вперед.	РУУД: осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем
3.4.	-Перекатываясь с пятки на носок;		-“Руки на пояс, перекатываясь с пятки на носок, марш!”  Спина и руки прямые.  Взгляд направлен вперед.  -“Без задания”	

4.	Бег.	1 мин	<p>-“Бегом-марш!”</p> <p>Дистанция в два шага. Сохраняем строй, взгляд направлен вперед.</p>	РУУД: планирование собственной деятельности ПУУД: освоение информации о правильной технике бега (обучающиеся знакомятся с техникой бега по ходу движения)
5.	Переход на ходьбу, восстановление дыхания.	1 мин	<p>-“Шагом!”</p> <p>-“На раз-два – руки через сторонах – вдох, на три четыре – выдох”.</p> <p>Восстанавливаем дыхание.</p> <p>Руки вверх-вдох, руки вниз-выдох.</p>	
6.	Перестроение.	1 мин	<p>-“Направляющий на месте, левой, левой, раз, два, три. На месте стой, раз, два!”</p> <p>-“Налево!”</p> <p>- “Раз,два!”</p> <p>-“По 3, рассчитайсь!”</p> <p>- “3 номера - на месте, 2 – 3 шага вперед. 1, 2, 3, 4(ногу приставили). 1 – 6 шагов вперед. 1,2,3,4,5,6,7(ногу приставили)”.</p> <p>- “На вытянутые руки разомкнись”.</p>	ПУУД: выделение необходимой информации, структурирование упражнений; классификация упражнений
7.	ОРУ:	6 мин		

7.1.	<p><b>Наклоны головы</b></p> <p>И.П- стойка ноги врозь, руки на поясе.</p> <p>1- наклон головы вперед</p> <p>2- наклон головы вправо</p> <p>3-наклон головы влево</p> <p>4- И.П</p> <p><b>Круговые движения в плечевых суставах</b></p> <p>И. П - ноги врозь, руки к плечам.</p> <p>1-4 - круговые движения руками вперед</p> <p>5-8 – круговые движения назад.</p> <p><b>Повороты туловища, руки в стороны.</b></p> <p>И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс</p> <p>1-поворот туловища влево, руки в стороны 2- и.п.</p>	6 раз	<p>-“Посмотрите упражнение!”</p> <p>-“И.П. принять”.</p> <p>-“Упражнение в правую сторону начи-най!”</p> <p>Спина прямая, руки прямые, смотреть вперед.</p>	<p>ПУУД: Выделение необходимой информации; Структурирование упражнений; Классификация упражнений.</p> <p>ЛУУД: формирование положительного отношения обучающихся к занятиям физической культурой; накопление необходимых знаний, умений</p>
7.2		6 раз	Спина прямая, руки прямые.	

7.3	<p>3-поворот туловища вправо, руки в стороны 4-и.п.</p> <p><b>Наклоны вправо-влево</b></p> <p>И.П - Ноги врозь, руки на поясе.</p> <p>1-Наклон туловища влево</p> <p>2-И.П.</p> <p>3-Наклон туловища вправо</p> <p>4- И.П</p> <p><b>Наклоны к левой и правой ноге</b></p> <p>И.П- широкая стойка</p>	6 раз	Спина прямая, руки прямые.	<p>РУУД: Осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем (обучающиеся следят за своими движениями, ориентируясь на движения учителя)</p>
7.4	<p>1-Наклон туловища к левой ноге, касаясь пальцами пола</p> <p>2-Наклон туловища вперед, касаясь пальцами пола</p> <p>3- Наклон туловища к правой ноге, касаясь пальцами пола</p>	6 раз	Спина прямая.	

7.5	<p><b>Выпады вперед</b></p> <p>4- И.П.</p> <p>И.п – стойка ноги врозь, руки на пояс.</p> <p>1- выпад правой вперед.</p> <p>2 –И.П.</p> <p>3 – выпад левой вперед</p> <p>4 –И.П.</p> <p><b>Махи ногами</b></p> <p>И.П – широкая стойка, руки перед собой.</p> <p>1-2 - мах правой ногой к левой руке</p> <p>3-4 – мах левой ногой к правой руке.</p>	6 раз	Ноги и руки прямые.	
7.6	<p><b>Прыжки</b></p> <p>И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс.</p> <p>1- прыжок вперед</p>	6 раз		

7.7	2 – прыжок назад 3 – прыжок вправо 4 – прыжок влево.		-“Упражнение начи-най!”.  Взгляд вперед. Колени не выходят за носки.          Ноги не сгибать, руки прямые.	
		10 раз		
7.8		10 раз		
8.	Перестроение в основную часть урока		-“Кру-гом, раз, два! На свои места, Марш!”  -“Кру-гом, Раз, два!”	



Основная часть (24 мин)				
9. 9.1	Ведение мяча.	7 мин	<p>-“Класс на 1.2,3,4 рассчитайсь!”</p> <p>-«Четвёртые номера 4 шага вперёд. Третьи номера 3 шага вперёд, вторые номера 2 шага вперёд, первые на месте».</p> <p>Первому из каждой колонны дается по мячу. Его задача добежать до фишки, ведя при этом мяч правой рукой, на обратном пути вести левой рукой. Добежав, мяч передается следующему, а участник встает в конец колонны</p>	<p>ПУУД.: Осознание смысла предстоящей деятельности. Открытие нового ЛУУД.: Работать в команде</p> <p>Умение добросовестно выполнять самостоятельно учебное задание.</p> <p>Безопасное поведение во время выполнения задания. КУУД.: Развивать умение выразить свою мысль по поводу освоения правил игры. Умение соотносить реальный результат с нормой посредством</p> <p>Взаимодействие с одноклассниками на принципах взаимоуважении и взаимопомощи, самооценивания.</p> <p>РУУД.: Умение контролировать и оценивать результаты собственной деятельности</p>
9.2	Удержи мяч	5 мин	<p>Первый игрок посылает мяч между расставленными ногами игроков назад. Последний игрок каждой команды наклоняется, ловит мяч и бежит с ним вдоль колонны вперед, встает в начале колонны и опять посылает мяч между расставленными ногами и т. д.</p> <p>Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету.</p>	<p>РУУД: воспринимают и сохраняют учебную задачу, планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей, осуществление пошаговый контроль своих действий.</p> <p>РУУД: умение самоопределиться с заданием и принять решение по его выполнению.</p>

				КУУД: умение работать в команде.
9.3	<b>«Прыжки через скакалку»</b>	5 мин	Участники по очереди прыгают со скакалкой до конуса и возвращаются обратно. После выполнения становятся в конец колонны.	<p>ЛУУД: Умение использовать знания, полученные на уроках в повседневной жизни.</p> <p>ПУУД: Выделение необходимой информации; Выбор эффективных способов решения поставленных задач; Сравнение выполненных действий; Действия во внезапно сложившейся ситуации.</p> <p>КУУД: Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом; Разрешение конфликтов.</p>
9.4	<b>Донеси кокос</b>	3 мин	У первых игроков каждой колонны между ног мячик, по сигналу игроки прыгают до фишки, в обратном направлении бегом мячик несут в руках, передают его следующему.	ПУУД: Выделение необходимой информации; Выбор эффективных способов решения поставленных задач; Сравнение выполненных действий; Действия во внезапно

				<p>сложившейся ситуации.</p> <p>КУУД: Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом; Разрешение конфликтов</p>
9.5	«Передача эстафетной палочки».	4 мин	<p>Команды выстраиваются в колонны. У первых игроков в руке эстафетная палочка. По сигналу учителя первые игроки, пробежав до обусловленного места, возвращаются и, обегая свою колонну, передают палочку очередному участнику. Способ передачи эстафетной палочки разучивают заранее. Побеждает команда, первой закончившая эстафету и допустившая меньшее количество ошибок.</p> <p>Напоминает правила эстафеты (палочка из правой вытянутой руки передаётся в правую руку следующему ученику)</p> <p>Главное – это правильная передача палочки, а не скорость бега.</p>	<p>РУУД: умение самоопределиться с заданием и принять решение по его выполнению.</p> <p>КУУД: умение работать в команде.</p>
<b>Заключительная часть (5 мин)</b>				
10.	Перестроение	30 сек	-“Класс, в одну шеренгу становись!”	
12.	<p>Построение в одну шеренгу</p> <p>Подведение итогов урока</p>	3 мин	<p>-“Ребята, какая была тема урока?”</p> <p>-“В какие игры мы играли на уроке?”</p> <p>-“Какая игра Вам больше понравилась?”</p>	<p>ЛУУД: Определять собственные ощущения при освоении учебной задачи на уроке</p> <p>РУУД.: Оценка выполнения двигательных действий согласно</p>

			<p>-“Как вы оцените свою работу на уроке?”</p> <p>-“Спасибо за урок!”</p> <p>-“Класс, напра-во, раз-два!”</p>	<p>поставленным задачам. Выявление типичных ошибок</p>
--	--	--	---	--