

УРОК №4 (1-ой класс)

Ф. И. О. педагога: Жабина Наталья Анатольевна

Предмет: Физическая культура

Класс: 1

Базовый учебник: Лях, В. И. Физическая культура:1-4 кл. – М.: Просвещение, 2016

Тема урока: Тестирование подъема туловища из положения «лежа на спине» за 30 секунд. П/и «Передача мячей в колоннах».

Информационно-технологические ресурсы:

Степанова О.А.: Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие. "Баласс", 2012

Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок /Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября», 2002 г.

Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. - Москва, 2014г.

<http://www.k-yroky.ru/load/71-1-0-6958>

<http://www.it-n.ru/communities.aspx>

<http://fizkultura-na5.ru>

<http://obg-fizkultura.ru/>

Учительский портал <http://www.uchportal.ru/>

Социальная сеть работников образования <http://nsportal.ru/>

Цели деятельности учителя	Формировать навык выполнения общеразвивающих упражнений с малыми мячами; развивать умение самостоятельно выполнять броски и ловлю малого мяча; выучить подвижную игру «Передача мячей в колоннах»
--------------------------------------	---

Тип урока	Контроль и коррекция знаний
Планируемые образовательные результаты	Предметные (объем освоения и уровень владения компетенциями): <i>научатся:</i> познавать индивидуальные показатели физического развития основных физических качеств; <i>получат возможность научиться:</i> оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий. Метапредметные (компоненты культурно-компетентного опыта/приобретенная компетентность): <i>познавательные</i> - оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами; <i>коммуникативные</i> - овладеют диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение; <i>регулятивные</i> - овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять. Личностные: принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях
Методы и формы обучения	Частично-поисковый; индивидуальная, фронтальная
Образовательные ресурсы	Гимнастические маты, малые мячи

ОРГАНИЗАЦИОННАЯ СТРУКТУРА УРОКА

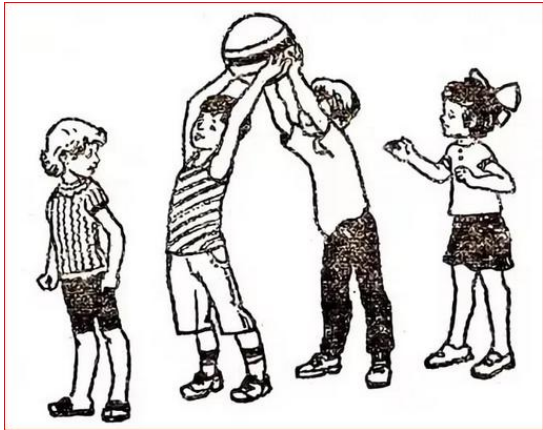
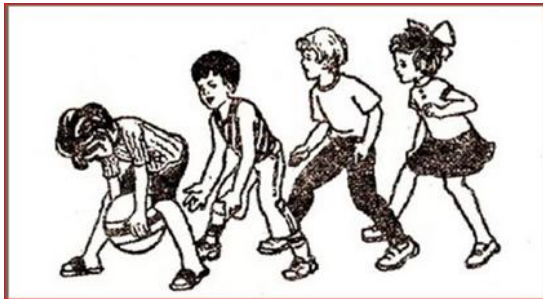
Этапы урока	Обучающие и развивающие компоненты, задания и упражнения	Деятельность учителя	Дозировка	Деятельность учащихся	Формы взаимодействия	Универсальные учебные действия	Виды контроля
1	2	3	4	5	6	7	8
I. Организационный момент	Эмоциональная, психо-логическая и мотивационная подготовка учащихся к усвоению изучаемого материала	Проводит построение в шеренгу. Проверяет готовность учащихся к уроку, озвучивает тему и цель урока; создает эмоциональный настрой на изучение нового материала	1 мин.	Выполняют построение. Слушают и обсуждают тему урока	Фронтальная	Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; имеют желание учиться; положительно отзываются о школе; правильно идентифицируют себя с позицией	Устный опрос

						школьника	
II. Актуализация знаний	Выполнить строевые организующие команды.	Даёт команды: «Становись!», «Разойдись!» <i>(несколько раз)</i> . Затем: «Налево в обход шагом марш!», «Бегом марш!».	1 мин.	Выполняют команды.	Фронтальная.	Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно	Выполнение действий по инструкции
	Выполнить бег с заданием.	Формулирует задания: по команде «Спиной вперед марш!» выполнить бег спиной 10 с), после чего командовать: «Лицом вперед марш!» <i>(Выполнить 2 раза.)</i>	2 мин.	Выполняют задания. После бега переходят на ходьбу.	Фронтальная.		
	Упражнения для восстановления дыхания.	Проводит дыхательные упражнения.	0,5 мин.	Выполняют упражнения.	Фронтальная		
	Разминка для развития гибкости с элементами акробатики: 1. Стойка на лопатках.	Формулирует задание, обес-	8 мин.	Выполняют упражнения			

	2. Опускание и поднимание прямых ног в стойке на лопатках. И. п. - лежа на спине, руки внизу. 1 - поднимая прямые ноги, перевести их за голову до касания пола; 2 - руки под спину, ноги вверх в стойку; 3 - опустить прямые ноги за голову до касания пола, руки на пол; 4 - стойка на лопатках, руки под спину; 5 - ноги за голову, руки на пол; 6 - стойка на лопатках, руки под спину; 7 - ноги за голову до касания, руки на пол; 8 - перевести ноги в и. п. 3. Опускание на живот через упор. И. п. - о. с. 1 - упор согнувшись; 2 - шаг левой рукой далеко вперед, ноги не сгибать; 3 - шаг правой рукой - упор лежа; 4 - лечь на живот; 5-8 - то же, обратно. 4. Опускание на живот падением в упор лёжа. И. п. - о. с. 1-2 - отводя ногу назад и высоко поднимая ее, наклониться вперед, падая в упор лежа сгибая руки, нога высоко назад; 3-4 - приставляя ногу, лечь на живот. 5. «Лодочка». И. п. - лежа на животе, руки внизу. 1-2 - согнув ноги, взяться за голеностопы; 3—4 - прогнуться максимально, высоко поднимая плечи и стопы; держать «лодочку»; 5-6 - опустить плечи и ноги на пол; 7 - и. п. 6. Перекаты в положении «лодочка». И. п. - лежа на животе, руки внизу. 1 - согнув ноги, взяться за голеностопы; 2 - прогнуться максимально, высоко поднимая плечи и стопы; 3 - качнувшись вперед, перекатиться на грудь; 4 - перекат на живот; 5 - перекат на грудь; 6 - перекат на живот; 7 - лечь на живот; 8 - и. п. 7. Перекаты на грудь с колен. И. п. - стоя на коленях. 1 - максимально прогнуться, подав живот вперед, плечи отклонив назад, руки внизу чуть согнуты; 2 - перекатиться на живот и грудь, максимально прогибаясь, руками опираться о пол; 3 - лечь на живот; 4 - вернуться в и. п. 8. «Мост». И. п. - лежа на спине, руки вверх. 1 -	печивает мотивацию выполнения, осуществляет контроль				воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия; взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности; контролируют действие партнера	
--	---	---	--	--	--	---	--

	согнуть руки и ноги, поставив их в упор; 2 - выпрямляя руки и ноги, подняться в «мост»; 3-6 - «мост»; 7 - лечь на спину; 8 - и. п. 9. «Мост»-шаги. И. п. - лежа на спине, руки вверх. 1 - согнуть руки и ноги, поставив их в упор; 2 - подняться в «мост»; 3 - шаг рукой; 4 - шаг другой рукой; 5 - шаг ногой; 6 - шаг другой ногой; 7 - лечь на спину; 8 - и. п.						
--	---	--	--	--	--	--	--

III. Изучение нового материала	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.	Проводит тестирование, лучший результат записывает.	12 мин.	Подтягиваются на перекладине.	Индивидуальная.	Регулятивные: осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем.	Выполнение действий по инструкции
	Игра «Передача мячей в колоннах». <u>Подготовка.</u> Играющие делятся на несколько групп - команд, и каждая из них выстраивается в колонну по одному, одна параллельно другой. Игроки в колоннах стоят на расстоянии вытянутых рук. У впередистоящих в колоннах - по мячу или другому предмету. <u>Содержание игры.</u> Вариант 1. По сигналу стоящие впереди игроки передают мяч над головой стоящим сзади них. Тем же способом передают мяч сзади стоящим. Каждый раз последний игрок в колонне, получив мяч, бежит справа от колонны к руководителю, а затем становится первым в своей колонне. Команда того, кто принесёт мяч раньше других, получает выигрышное очко. Затем также по сигналу начинают передавать мяч в колоннах. И так играют до тех пор, пока все участники не побывают в конце колонн и не доставят мяч руководителю. Выигрывает команда, которая закончит игру первой с наименьшим количеством штрафных очков. <u>Правила игры:</u> 1. Игра начинается только по сигналу руководителя. 2. Передавать мяч можно над головой, а не другим способом. 3. Уронивший мяч должен его поднять, встать на место и продолжить игру. 4. За каждое нарушение	Объясняет правила и проводит игру. Обеспечивает мотивацию выполнения; создаёт эмоциональный настрой	14 мин.	Участвуют в игре	Фронтальная	Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия; взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности; контролируют действие партнера	

	начисляются штрафные очки. Вариант 2. Можно передавать мяч и под ногами, широко расставив их.  						
IV. Первичное осмысление и закрепление	Упражнения для развития гибкости	Формулирует задания: шпагат на правую ногу; шпагат на левую ногу; поперечный	5 мин.	Выполняют упражнения		Регулятивные: действуют с учетом выделенных учителем ориентиров; адекватно	Выполнение действий по инструкции

		шпагат				воспринимают оценку учителя	
V. Итоги урока. Рефлексия	Обобщить полученные на уроке сведения	Проводит беседу по в о п р о с а м : - Какие упражнения с мячом у вас не получились во время урока? - Какие подвижные игры можно было включить в се- годняшний урок?	1,5 мин.	Отвечают на вопросы. Определяют свое эмоцио- нальное состояние на уроке	Фронталь- ная	<i>Личностные:</i> понимают значение знаний для человека и принимают его. <i>Регулятивные:</i> прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала	Оцени- вание учащих- ся за ра- боту на уроке