План конспект  урока  1 класс

**Тема:** **Повороты направо, налево, размыкание на вытянутые руки.**

**Цель:** Совершенствование техники выполнения гимнастических  упражнений.

**Задачи:**  1. Общеразвивающие упражнения с предметами.

2. Перестроения по звеньям, по заранее установленным местам.

3. Размыкание и смыкание на вытянутые в стороны руки.

4. Повороты направо, налево.

5. Развитие координационных способностей.

**Тип урока:** учебный

**Вид урока:** Предметный

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь:** скамейка, скакалки, свисток

Учитель: Голуб П.В.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Содержание* | *Дози-ровка* | *Организационно-методические* *указания* | *Универсальные учебные*  *действия (УУД)* |
| *Подготовительная часть урока 10 минут* |  |  |  |
| *1. Построение в 1 шеренгу.*  *2. Сообщение цели и задач урока.*  *3. Ходьба: на носках,*  *- на пятках,*  *- на внешней стороне стопы,*  *- на внутренней стороне стопы,*  *4. Беговые упражнения:*  *- приставными шагами,*  *- с высоким подниманием бедра,*  *- с захлёстом голени,*  *- бег из разных И.п.*  *- ходьба спиной вперёд,*  *- ходьба в присяде,*  *- ускорение,*  *- ходьба на месте.*  *5. Прыжки на скакалке.*  *6. Комплекс общеразвивающих упражнений* *без предметов № 1.* | *1 мин.*  *1 мин.*    *1 мин.*    *1 мин.*    *1 мин.*  *5 мин.* | *Обратить внимание на спортивную форму.*  *Следить за правильным положением рук, спину держать прямо.*  *Вперёд не наклоняться.*  *Руки на пояс,*  *Спина прямая*  *Касаться ягодиц*  *Руки на коленях*  *Дыхание не задерживать*  *Выполнять чётко и правильно задания.*  *Дыхание не задерживать, соблюдать технику безопасности.* | Планируемые личностные результаты:  *Формирование:* *навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.*  *Развитие:* *самостоятельности личности, ответственность за свои поступки.*  *Развитие:* *мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения.*  Планируемые метапредметные результаты*:*  *Принимать и сохранять*  *цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления,*  *конструктивно разрешать конфликты  посредством учета интересов сторон и сотрудничества.*  *Принимать и сохранять*  *цели и задачи учебной деятельности.*  *Осознание важности*  *освоения универсальных умений связанных с выполнением* *организующих упражнений.* |
| *Основная часть урока 25 минут* |  |  |  |
| *Развитие координационных способностей.*  *Перестроения по звеньям, по заранее установленным местам.*  *Размыкание и смыкание на вытянутые в стороны руки.*  *Перестроение из колонны по одному в колонну по два.*  *Учитель исправляет ошибки.* | *10 мин.*  *5 мин.*  *5 мин.*  *5 мин.* | *Чётко и правильно повторять упражнения.*  *Соблюдать технику безопасности. Следить за правильным выполнением задания.*  *Следить за правильным выполнением заданий. Соблюдать технику безопасности.  Исправлять ошибки.* | Коммуникативные виды УУД:  *Формирование* *умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.*  *Формирование  умения понимать причины успеха, неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.* |
| *Заключительная часть урока 5 минут* |  |  |  |
| *Игра на внимание «Класс, стройся!».*  *Учитель объясняет* *правила игры,* *контролирует* *выполнение правил игры.* | *4 мин.* | *Локти приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад, дыхание спокойное, внимательно слушать команды учителя.* | Планируемые предметные результаты:  *Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.*  *Различать и* *выполнять  строевые команды, повороты, перестроения, расчет по порядку.*  *Уметь: строиться в круг, колонну, шеренгу, колонну, перестраиваться по звеньям, размыкаться и смыкаться  на вытянутые в стороны руки.* |
| *Подведение итогов урока.*  *Организованный выход из зала.* | *1 мин.* | *Следить за дисциплиной. Отметить всех учеников.* |  |