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.* |  |