

## Лёгкая атлетик 4 класс

**Тема:** Низкий старт и стартовый разгон.

**Цель урока:** формирование и развитие двигательных навыков у учащихся.

Дата :15.09.2023

Учитель : Волкова А.В

**Задачи урока:**

- 1.Ознакомить уч-ся с учебными требованиями в первой четверти.
- 2.Ознакомить уч-ся с правилами безопасности на уроках физической культуры и во время занятий легкой атлетикой.
- 3.Провести подготовительные упражнения, которые способствуют формированию техники низкого старта и стартового разбега.
- 4.Способствовать развитию физических качеств: ловкости и быстроты.

**Тип урока:** обучающий

**Методы проведения:** Поточный, фронтальный, игровой.

**Место проведения:** спортивная коробка.

№	Содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания
I.	<b>Подготовительная часть (15 мин)</b>		
	Построение, приветствие, сообщение задач урока. 1. Ознакомление уч-ся с учебными нормативами в первой четверти 2.Ознакомление учащихся с правилами техники безопасности на уроках физической культуры во время занятий легкой атлетикой.	1 мин  1мин.  2 мин.	Проверить наличие формы. Объяснить учащимся требования в разделе лёгкая атлетика Разъяснить учащимся важность соблюдения мер безопасности на уроках лёгкой атлетики, под роспись.
	<b>3 .Строевые упражнения:</b> -выполнение	1 мин	Следить за четким выполнением команд, руки

	команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»;- повороты на месте: «Направо!», «Налево!», «Кругом!»		прижаты к бёдрам
	<b>4 .Ходьба и её разновидности:</b> - на носках;- на пятках; - на внешней стороне стопы; - на внутренней стороне стопы; - перекатом с пятки на носок; - с переходом на бег - равномерный бег	2 мин.	Соблюдать дистанцию в колонне. Следить за осанкой.
	<b>5.Комплекс ОРУ на месте:</b>	8 мин.	Следит за правильностью выполнения упражнений
	И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения головой.	По 4 раз	На четыре счета вправо, на четыре - влево. Следить за амплитудой выполнения упражнений.
	И.п. – тоже. Наклоны головы вперед, назад, вправо, влево.	По 3-4 раз	Следить за осанкой
	И.п. о.с. 1- руки вверх, левая нога назад на носок; 2- и.п. 3- руки вверх, правая нога назад на носок; 4- и.п.	6-7 раз	Руки прямые, прогибаться в спине, упражнение выполняется под счет
	И.п. – ноги на ширине плеч, руки к плечам. Круговые движения руками.	По 4-5 раз	На четыре счета вперед, на четыре назад.
	И.п. стойка ноги врозь, руки на поясе. 1- наклон туловища вправо, левая рука через сторону вверх;	7-8 раз	Наклон выполнять как можно ниже, рука прямая, ноги прямые.

2 – и.п. 3 – наклон туловища влево, правая рука через сторону вверх; 4 – и.п.		
И.п. широкая стойка ноги врозь. Упражнение «мельница»	8-10 раз	Ноги ровные, пальцами рук касаться внутренней стороны стопы.
И.п. ноги на ширине плеч. Круговые движения тазом.	По 5-6 раз	Выполнять с максимальной амплитудой
И.п. широкая стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – наклон к левой; 2- наклон вперед; 3 – наклон к правой; 4 – и.п.	7-8 раз	Ноги прямые. Наклон глубже. Ноги в коленях не сгибать.
И.п. стойка ноги врозь, руки вперед-в стороны. 1 – мах левой к правой руке; 2- и.п. 3 – мах правой к левой руке; 4 – и.п.	7-8 раз	Мах прямой ногой. Руки ровные.
И.п. сед на правой, руки вперед. 1-2 – перенос тяжести тела на левую ногу; 3 -4 – перенос тяжести тела на правую ногу	8-10 раз	Руки прямые, нога в колене выпрямляется
И.п. выпад правой, руки на колени. 1-3 – пружинящие движения;	8-10 раз	Спина прямая, пружинящие движения большей амплитуды.

	4 – смена положения ног в прыжке.		
	И.п. о.с. прыжки с хлопками над головой.	8-10 раз	
<b>Основная часть (22 мин.)</b>			
	<p><b>1. Специально-беговые упражнения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег с высоким подниманием бедра;</li>   <li>- бег с захлестыванием голени;</li>   <li>- приставными <b>ШАГАМИ</b> правым и левым боком;</li> <li>- «олений» бег;</li> <li>- бег с ускорением.</li> </ul>	По 15-20 м	<p>Темп средний.</p> <p>Бедро маховой ноги поднимать до горизонтали и немного выше, плечи расслаблены. Руки согнуты в локтевых суставах. Опорная нога в момент отталкивания полностью выпрямляется, не разводите колени в стороны, не наклонять туловище назад, не поднимать плечи.</p> <p>Быстрыми поочередными движениями голень захлестывается назад с касанием ягодиц пятками, туловище прямо или слегка наклонено вперед. Руки согнуты в локтевых суставах, работают как при беге (или свободно опущены вниз).</p> <p>Туловище развернуто правым (левым) боком вперед. В легком прыжке ведущая нога идет вперед, вторая приставляется рядом, продолжается такое передвижение без остановки.</p> <p>Выполняются длинные шаги, колено выводится вперед, стопа подтягивается к бедру. Руки согнуты в локтевых суставах, работают как при беге.</p>
	<b>2. Упражнения на восстановление дыхания</b>	1 мин	Дыхание спокойное и глубокое

	<b>Подсчет ЧСС</b>	30 сек	
	<b>3. Техника низкого старта:</b> - старт из различных выходных положений; - бег с низкого старта с опорой на одну руку; - бег по отметкам; - бег с низкого старта на скорость; - групповые старты на отрезках. Ходьба с глубокими вдохами и выдохами. Подсчет ЧСС <b>4. Равномерный бег до 400м.</b> <b>5. Игра: « Кто быстрее»</b> Класс делится на две команды, по сигналу первые стоящие игроки бегут до стоек оббегают их, возвращаются и передают эстафету второму. Побеждает та команда, которая быстрее закончит.	7 мин. 3-10м  2-10м 2-10м 20м  20-50м 1 мин. 5 мин.  5 мин.	следить за высоким подниманием бедра, вынос стопы вперед с пятки на носок  смотреть вперед, движение начинать в наклоне  Выполнять с оптимальным наклоном туловища. Постепенно увеличивать длину шагов. Активное отталкивание и вынос бедра.  Бежать в медленном темпе, правильно дышать. Не ускорятся Следить за дисциплиной движение следующий игрок начинает только после касания рукой
	6. Упражнения на расслабление и восстановления дыхания.	1 мин.	Руки ноги туловище полностью расслаблены делать глубокий вдох и продолжительный выдох.
<b>III.</b>	<b>Заключительная часть (3 мин)</b>		
1.	Построение. Подсчет ЧСС	1 мин	Следить за дисциплиной в строю. Рассказать какой должен быть пульс

2.	Подведение итогов. Домашнее задание. Организованный уход с площадки	2 мин	Напомнить о соблюдении мер безопасности
----	--	-------	---

## **Разработка урока физической культуры на тему «Подвижные игры» для 3 класса**

**Тема урока:** «Подвижные игры»

**Тип урока:** комбинированный

**Место проведения:** спортивный зал

**Класс:** 3

Учитель : Волкова А.В

**Цель урока:** Развивать интерес детей к физической культуре на основе подвижных игр; сохранять и укреплять здоровье, воспитывать культуру эмоционального поведения в спортивно-игровой деятельности.

**Задачи урока:**

**Образовательные задачи** (предметные результаты):

- совершенствовать технику прыжков на скакалке;
- совершенствовать строевые упражнения;
- закреплять понятия двигательных действий.
- укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных и силовых способностей.

**Развивающие задачи** (метапредметные результаты):

- формировать умения адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих в коллективной игре (коммуникативное УУД);
- формировать умения контролировать, оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации (регулятивное УУД);
- развивать умения выделять и формулировать то, что усвоено и что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения знаний (регулятивное УУД);
- развивать умения выполнять прыжки на скакалке на высоком качественном уровне (познавательные УУД).

**Воспитательные задачи** (личностные результаты):

- формировать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, установку на здоровый образ жизни (самоопределение, личностные УУД).
- формировать мотивацию учебной деятельности (смыслообразование, личностные УУД);
- формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, воспитывать культуру эмоционального поведения в спортивно-игровой деятельности.

**Планируемые результаты:**

**Предметные:**

Учащиеся научатся

- соблюдать требования техники безопасности;
- организовывать и проводить со сверстниками игровые упражнения и подвижные игры;

- регулировать физическую нагрузку во время занятий;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижной игры;

**Метапредметные:**

- познавательные: оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами;
- коммуникативные: овладевают диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение;
- регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять.

**Личностные:**

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения,
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.

**Используемые технологии:** здоровьесберегающая, игровая, соревновательная технология.

**Методы:** Словесные (объяснение, беседа, распоряжение, команда, подсчет) ;наглядные (показ упражнения учеником, демонстрации техники выполнения упражнений) ;практические (практически выполнения упражнений).

**Образовательные ресурсы:** свисток, скакалки, мячи, мелки, плакаты.

Этап образовательного процесса	Деятельность учителя	Деятельность учащегося	Универсальные учебные действия
--------------------------------	----------------------	------------------------	--------------------------------



1	2	3	4
<b>Подготовительная часть (12 мин)</b>			
<p>1. Приветствие</p> <p>2. Правила техники безопасности.</p> <p>3. Разминка.</p>	<p>- Приветствие учеников учителем.</p> <p><i>«Смотрим прямо, дышим ровно, глубоко,</i></p> <p><i>Спинка ровная у нас, а осанка высший класс....»</i></p> <p>- Постановление проблемных вопросов.</p> <p><i>«Что вам даёт урок физкультуры (мы становимся сильными, ловкими, быстрыми).</i></p> <p><i>Зачем вы приходите в зал? (за здоровьем)»</i></p> <p>- Планирование деятельности совместно с учениками.</p> <p><i>«А теперь внимание! Гуси-гуси га-га-га..... Вам знакомы эти слова?</i></p> <p><i>Как вы считаете, чему посвящён наш урок? (подвижным играм).</i></p> <p><i>Как вы считаете, дети, какие физические качества развиты у спортсменов, которые занимаются волейболом, баскетболом и футболом?</i></p> <p><i>(быстрота, выносливость, сила, ловкость).</i></p> <p><i>Какие задания сегодня мы будем делать?</i></p> <p><i>Что мы сейчас делали?</i></p> <p><i>Мы планировали свою деятельность».</i></p> <p>- Ознакомление с техникой безопасности в игровой форме.</p>	<p>- Построение учащихся в спортивном зале в шеренгу, приветствие учителя.</p> <p>- Определение и формулирование цели деятельности на уроке совместно с учителем, настраивание на рабочий лад.</p> <p>- Выполнение упражнений.</p>	<p>1. Воспитывать добро-желательные отношения между детьми в совместной двигательной деятельности. (К)</p> <p>2. Прививать детям стойкий интерес к подвижным играм, поддерживать в них жизненный оптимизм и здоровый соревновательный дух, поощрять творчество и разнообразную двигательную деятельность.(К)</p> <p>3. Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки. (К)</p> <p>4. Проявить дисциплинированность, трудолюбие, упорства в достижении цели урока. (Л)</p> <p>5. Установить роль разминки при подготовке организма к основной части занятия. (Л)</p> <p>6. Прививать интерес к здоровому образу жизни. (Р)</p>

	<p>(Приложение 1)</p> <p>- Подготовка организма занимающихся к работе в основной части урока.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дыхательная гимнастика. (Приложение 2)</li> <li>2. Упражнение для разминки.</li> </ol> <p>(Приложение 3)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Бегун»</li> <li>2. «Осторожная ходьба»</li> <li>3. «Хромоножка»</li> <li>4. «Петушок»</li> <li>5. «Топотушка»</li> <li>6. «Веселый трубач»</li> <li>7. «Косарь»</li> <li>8. «Часики»</li> <li>9. «Зайчик»</li> <li>10. «Паровоз»</li> </ol>		
<b>Основная часть (23 мин)</b>			
<p>1. Эстафета</p> <p>2. Игра «Охотники и утки».</p> <p>3. Подвижная игра «Дотронься до...».</p>	<p>- Обучение учащихся выполнению игровых и тактических действий в игре.</p> <p>- Эстафета «Быстрее к здоровью» (Приложение 4)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Игра "Паровозик".</b></li> <li>2. <b>"Попади в цель".</b></li> <li>3. <b>"Болото".</b></li> <li>4. <b>"Не урони мяч".</b></li> <li>5. <b>"Прыжки на скакалке".</b></li> <li>6. <b>"Переправа".</b></li> </ol> <p>- Игра «Охотники и утки» (Приложение 5)</p> <p>- Подвижная игра «Дотронься до...» (Приложение 6)</p>	<p>- Соблюдение правил игры.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. (К)</li> <li>2. Принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; адекватно воспринимают оценку учителя. (Л)</li> <li>3. Уметь характеризовать действия и давать им объективную оценку на основе освоенных знаний.</li> </ol>

			<p>(П)</p> <p>4. Адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p> <p>5. Формирование умения понимать причины успеха и неуспеха учебной деятельности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. (Л)</p>
<b>Заключительная часть (5 мин)</b>			
<p>1. Игра на внимание.</p> <p>2. Рефлексия.</p>	<p>- Игра «Кто начинает?» (Приложение 7)</p> <p><i>«Какие физические качества мы с вами развивали?»</i></p> <p><i>А какие ваши личные качества проявились при выполнении эстафеты? (дисциплинированность, внимательность друг к другу, упорство (сила воли) в достижении поставленных целей).»</i></p> <p>- Оценивание себя (пояснить).</p> <p>Подведение итогов.</p> <p><i>«А сейчас, выберите, какое физическое качество в большей степени развивается в той или иной игре.»</i></p> <p>На плакате:</p> <p>«выносливость» - Футбол. Кладём этот плакат к футбольному мячу.</p> <p>«быстрота» - Баскетбол. Кладём плакат к</p>	<p>- Соблюдение правил игры.</p> <p>- Построение класса.</p> <p>- Оценка собственной деятельности учениками.</p> <p>- Формирование мотивации, рефлексии</p> <p><i>- Я хочу научиться играть в волейбол, футбол, баскетбол.</i></p>	<p>1. Развивать умение работать в группах, уметь слушать и слышать друг друга. (К)</p> <p>2. Сформировать умение оценивать учебные действия в соответствии с поставленной целью. (Р)</p> <p>3. Уметь сформулировать свои мысли в устной форме. (К)</p> <p>4. Умение применять полученные знания в организации и проведении досуга. (Р)</p>

<p>3. Домашнее задание.</p>	<p>баскетбольному мячу. «ловкость» - Волейбол. Кладём плакат к волейбольному мячу.</p> <p><i>Если кому нравится баскетбол, футбол или волейбол и кто хочет совершенствовать данные физические качества, встаньте в тот круг, в котором лежит мяч этой игры:</i></p> <p><i>«футболисты», «баскетболисты», «волейболисты».</i></p> <p>Домашнее задание: Совместно с родителями подобрать подвижную игру, направленную на развитие быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости (одну игру на развитие любого физического качества).</p>	<p>- Записывание учениками домашнего задания в дневник.</p>	
-----------------------------	---	---	--

Если верное высказывание (правило), вы хлопните в ладоши, если я произнесу ложное высказывание - топаете.

1. Во время занятия необходимо следить за своим самочувствием.
2. Строго выполнять указания и рекомендации учителя.
3. На уроке ФК можно есть конфеты, жвачки, нужно громко чавкать.
4. Необходимо соблюдать дистанцию в строю и при выполнении упражнений.
5. Можно кричать и драться.
6. Завязывать шнурки нужно вне строя.
7. Можно резко и быстро выполнять все упражнения, чтобы достигнуть лучшего результата.
8. Запрещается толкаться, ставить подножки товарищу, заниматься с развязанными шнурками, перебивать учителя, общаться с товарищем на интересные темы.

### **Приложение 2. Дыхательная гимнастика.**

1. Переходим на шаг. При этом на раз, два - вдох, руки вверх; три, четыре - выдох, руки вниз.
2. Как пытит тесто? — пых!
3. Как паровоз выпускает пар? — иссс!
4. Как шипит гусь? — ш-ш-ш!
5. Как мы смеёмся? — ха-ха-ха!

### **Приложение 3. Упражнение для разминки.**

1. «Бегун» - легкий бег по кругу спортивного зала.
2. «Осторожная ходьба» - ходьба на носках, руки на поясе.
3. «Хромоножка» - ходьба не сгибая одну ногу в колене.
4. «Петушок» - резкие и быстрые отведения рук в стороны вниз. Выполняя упражнение кукарекать.  
«Топотушка» - ходьба, притопывая стопами.
5. «Веселый трубач» - стоя ноги вместе, делать мелкие движения пальцами рук перед собой, имитируя игру на клавишах, и приговаривать «Ту, ту, ту!»
6. «Косарь» - стоя, ноги врозь, слегка согнуть руки, поднять их вперед, пальцы сжать в кулаки. Поворачивая туловище направо и налево, подражая движениям косаря, делать широкие, размашистые движения руками и произносить «ж-у-х! ж-у-х!»
7. «Часики» - Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить: «тик-так! тик-так! тик-так!»
8. «Зайчик» - Стоя, слегка расставив ноги, руки опустить. Присесть, сгибая руки к плечам, ладонями вперед.
9. «Паровоз» - ходьба на месте, делая попеременные движения согнутыми руками и приговаривая:

### **Приложение 4. Эстафета «Быстрее к здоровью»**

## 1. Игра "Паровозик".

Участники становятся в колонну друг за другом, руки кладут на плечи впереди стоящему. Первый человек выполняет роль "локомотива" и движется он по маршруту, проложенному кеглями (кегли стоят на расстоянии, команда движется "змейкой"), остальные члены команды выполняют роль вагончиков и движутся вслед за "локомотивом", стараясь не сбить ни одной кегли и во время движения не расцепиться. Та команда, которая во время движения не расцепилась и сбила как можно меньше кеглей, получает очко.

### 1. "Попади в цель".

Члены команд выстраиваются в затылок друг за другом и по очереди метают мяч в обруч, лежащий на полу в 4-5 метрах от команды. Команда получает столько очков, сколько попаданий ею сделано.

### 1. "Болото".

Для игры понадобится 6 листов картона или дощечек.

Необходимо пройти дистанцию, перекладывая листы картона перед собой и поочередно наступая строго на листы то правой, то левой ногой. Обратно вернуться бегом, держа листы в руке и передавая их следующим участникам. Если участник оступится на пол, то команде присуждается штрафное очко. Побеждает та команда, игроки которой быстрее пройдут весь путь и не наберут штрафных очков.

### 1. "Не урони мяч".

Игроки зажимают мяч между ног и в таком положении должны пройти определённую дистанцию. Обратно вернуться бегом, держа мяч в руках.

Очко получает та команда, которая быстрее достигла финиша.

### 1. "Прыжки на скакалке".

Команда делится на тройки.

Два человека от каждой команды берут в руки по одному концу скакалки, а третий будет через неё прыгать. Дойдя до определённой черты, ребята берутся за руки, втроём возвращаются в команду и передают скакалку следующей тройке.

### 1. "Переправа".

Команды выстраиваются в затылок друг за другом. Первый участник бежит до определённого места (стены), касается рукой, возвращается, берёт следующего участника команды за руку и вместе бегут до места. Там первый участник остаётся, а второй бежит за третьим, берёт его за руку и отправляется к первому. Второй участник остаётся с первым, а третий бежит за четвёртым.

## Приложение 5. Игра «Охотники и утки»

Чертят круг. Две команды «охотники» и «утки». Утки в кругу, охотники встают за круг и получают мяч. По команде учителя охотники, не заходя в круг, стараются попасть мячом в уток. Утки перебегают внутри круга и выходят из игры, как только в них попадают мячом. Игра продолжается до тех пор, пока не будут выбиты все утки. После этого играющие меняются местами.

Дадим характеристику «уткам»: вёрткие, быстрые, ловкие. «Охотники» Они у нас какие? Сильные, меткие, смелые и ловкие.

### **Приложение 6. Игра «Дотронься до...»**

В спортивном зале много различных предметов разного цвета, формы, размера... Ведущий (на начало учебного года это учитель) выкрикивает: «Дотронься до...синего!» Игроки должны мгновенно сориентироваться и не мешая друг другу, обнаружить в зале что-то синее и дотронуться до этого цвета. Затем он дает следующее задание.

### **Приложение 7. Игра на внимание «Кто начинает?»**

Играющие образуют круг и выбирают водящего, который на время покидает зал. Из числа играющих назначается второй водящий. Его роль состоит в том, чтобы показывать различные движения, повторяемые всеми участниками. Пока ученики проделывают движения вслед за вторым водящим, возвращается первый водящий. Его задача — внимательно наблюдая за всеми, определить того, кто начинает движения, т. е. второго водящего. После того как ему это удалось, назначаются новые водящие и т.д.

## КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Для учащихся 4 класса (а,б)

Учитель : Волкова А.В

Тема: Бег. Метание на дальность

Цель: Отработать умение выполнение броска мяча на дальность.

Задачи урока:

1. Совершенствование метания мяча на дальность и в цель
2. Воспитывать у учеников дисциплинированность и ответственность
3. Тренировать чувство ритма и общую выносливость

Инвентарь: секундомер, свисток,мячи,мел

Дата:22.09.2023

### Ход урока

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 15 мин		
Содержание	Дозировка	ОМУ
1. Построение ,приветствие	2 мин	Обратить внимание на внешний вид и готовность к уроку. «Класс в одну шеренгу становись!» «Равняйся!»«Смирно!» «Здравствуйте!» «Вольно!» «По порядку рассчитайсь!» ТБ
2.Бег	2 мин	Команда: «Направо – раз - два!», «За направляющим шагом марш!»Дистанция 2 шага.
4. ОРУ на месте	4 раза	Команда «Бегом марш!». Равномерный темп, держать дистанцию 2-3 шага, следить за дыханием. «Переход на шаг, восстанавливаем дыхание!» «На 1-4 рассчитайсь!» «По расчету шагом марш!» И.п принять. «Упражнение в правую сторону начинай!», «Закончили!» Темп средний.
<b>1.Повороты головы</b> И.п.- руки на пояс 1- поворот головы вправо 2- и.п. 3- поворот головы влево 4- и.п.		
<b>2. И.п.- руки на пояс</b>	4 раза	И.п. принять.



<p>1- наклон головы вперед 2- и.п. 3- наклон головы назад 4- и.п.</p> <p><b>3. Вращение плечевым суставом</b> И.п.- Руки к плечам 1-2 вращение вперед. 3-4 вращение назад.</p> <p><b>4. Рывки руками</b> И.п.- руки перед грудью 1.-Рывок руками 2.- Поворот туловища вправо, руки в стороны 3.- Рывок руками 4. - Поворот туловища влево, руки в стороны</p> <p><b>5. Наклоны туловища</b> И.п.- руки на пояс 1- наклон вправо. 2- и.п. 3- наклон влево. 4- и.п.</p> <p><b>6. Наклон туловища с прогибом назад</b> И.п – руки на пояс 1.- Наклон вперед, коснуться пола 2.- И.п 3.- Наклон назад, прогнувшись 4.- И.п</p> <p><b>7. Выпады.</b> И.п.-руки на пояс 1- Выпад на правую ногу 2- И.п. 3- Выпад на левую ногу 4- И.п.</p> <p><b>8. Прыжки</b></p>	<p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>М(20) Д(20)</p>	<p>«Упражнение вперед начинай!», «Закончили!» Темп средний.</p> <p>И.п. принять. «Упражнение в правую сторону начинай!», «Закончили!» Темп средний</p> <p>И.п. принять. «Упражнение в правую сторону начинай!», «Закончили!» Темп средний.</p> <p>И.п. принять. «Упражнение начитай!», «Закончили!» Темп средний.</p> <p>И.п. принять. «Упражнение начитай!», «Закончили!» Темп средний.</p> <p>И.п. принять. «Упражнение начинай!», «Закончили!» Темп средний.</p>
--	--	---

4. Перестроение		«Кру-гом!» «На свои места шагом марш!» «Взять мячи!»
<b>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ 20мин</b>		
<p><u>1.Метание</u></p> <p>1.Метание мяча с места из положения «натянутого лука» на дальность</p> <p>2.Метание в цель</p> <p>3 .Метание мяча в цель 3-5 шагов</p> <p>3.Равномерный бег «легким бегом» в течении 4 минут</p> <p>11 « Попади в цель»</p> <p>Водящий должен допрыгать на двух ногах до мяча, взять его, попасть им в цель, положить на место и вернуться бегом назад. Если вы не попали в цель с первого раза, у вас есть еще две попытки. Не забудьте положить мяч на место.</p> <p>2. эстафета- «Самый меткий»</p> <p>У каждой команды по два мяча. По свистку игроки по очереди должны добежать до обруча, встать в него и попасть мячом в цель. Та команда, которая попадет большее количество раз выигрывает.</p> <p>3. эстафета- «Мяч в кольцо»</p> <p>Первый держит в руках обруч- это будет кольцо, остальные участники команды по очереди должны закинуть в это кольцо мяч. Когда вся команда выполнит задание, последний участник должен взять у капитана обруч, а капитан встать к команде и также попасть мячом в обруч.</p> <p>Выигрывает та команда, которая забросит в кольцо больше мячей.</p> <p>3.Перестроение</p>	<p>15 мин</p>             5 мин	<p>Выполнять по разделениям ,метнуть на дальность</p> <p>Цель 50*50 см</p> <p>Стараться бежать в одном ритме</p> <p>«Направляющий короче/длиннее шаг!»</p> <p>Не обгонять</p>             Следить за правильным выполнением заданий и соблюдением правил
<b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 5 мин</b>		
<p>-Опрос Обучающихся</p> <p>-Подведение итогов</p> <p>-Организационный уход в раздевалку</p>		<p>Спросить чему научились ли чему-либо.</p> <p>Понравился ли урок</p>

Конспект проверил \_\_\_\_\_



## Технологическая карта урока ТЕСТИРОВАНИЕ НАКЛОНА ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ

**Класс:** 1 класс

Учитель : Волкова А.В

<b>Цели деятельности учителя</b>	Провести тестирование упражнения «Наклон вперед из положения стоя»; совершенствовать умение выполнять перестроение в две шеренги; выучить игру на внимание «Кто быстрее схватит»; самостоятельно составить комплекс утренней зарядки
<b>Тип урока</b>	Контроль и коррекция знаний
<b>Планируемые образовательные результаты</b>	<p><b>Предметные</b> (объем освоения и уровень владения компетенциями):  <i>научатся:</i> измерять индивидуальные показатели развития основных физических качеств; регулировать физическую нагрузку во время занятий; соблюдать технику безопасности в процессе участия в подвижной игре;  <i>получат возможность научиться:</i> находить отличительные особенности в выполнении физических упражнений разными учениками, выделять отличительные признаки.</p> <p><b>Метапредметные</b> (компоненты культурно-компетентного опыта/приобретенная компетентность):  <i>познавательные</i> – умеют планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;  <i>коммуникативные</i> – активно используют речевые средства для решения коммуникативных и познавательных задач; выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; признают возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; умеют излагать своё мнение, аргументировать свою точку зрения и давать оценку событиям;  <i>регулятивные</i> – определяют наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p><b>Личностные:</b> развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, доброжелательности, эмоциональной отзывчивости</p>
<b>Методы и формы обучения</b>	Объяснительно-иллюстративный; индивидуальная, фронтальная, работа в парах
<b>Образовательные ресурсы</b>	Обручи, мячи

### ОРГАНИЗАЦИОННАЯ СТРУКТУРА УРОКА

Этапы урока	Обучающие и развивающие компоненты, задания и упражнения	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Формы взаимодействия	Универсальные учебные действия	Виды контроля
<b>I. Организационный момент</b>	Эмоциональная, психологическая и мотивационная подготовка учащихся к усвоению изучаемого материала	Проводит построение. Проверяет готовность обучающихся к уроку, озвучивает тему и цель урока; создает эмоциональный настрой	Строятся в одну шеренгу. Слушают и обсуждают	Фронтальная	<b>Личностные:</b> понимают значение знаний для человека и принимают его; имеют желание учиться; положительно отзываются о школе; стремятся хорошо учиться и сориентированы на участие в делах школы;	Устный опрос

		на изучение нового предмета	тему урока		правильно идентифицируют себя с позицией школьника	
<b>II. Актуализация знаний</b>	Построения и перестроения.  Ходьба по кругу с выполнением задания	Даёт команды: «Равняйся!», «Смирно!», «По порядку рассчитайся!». Даёт задание произвести расчет в обратном порядке.  Объясняет задание, как выполнить ходьбу по кругу: первые – направо, вторые – налево в обход. Обращает внимание на то, что будет оцениваться работа первой и второй команды. По окончании даёт команду выполнить двухминутный бег, затем перейти на ходьбу	Выполняют команды. Выполняют перестроение в две шеренги (4 раза). Первые номера выполняют ходьбу и бег по внутреннему кругу, вторые – по внешнему	Фронтальная я.  Фронтальная я	<b>Личностные:</b> осознают свои возможности в учении; способны адекватно судить о причинах своего успеха или неуспеха в учении, связывая успехи с усилиями, трудолюбием. <b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности; задают вопросы; контролируют действия партнера. <b>Регулятивные:</b> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; адекватно воспринимают оценку учителя	Выполнение действий по инструкции
<b>III. Изучение нового материала</b>	Наклон вперёд из положения стоя.  Тестирование наклона вперёд из положения стоя. Подвижная игра на внимание «Хвостики»	Объясняет и показывает, как правильно выполнить упражнение «Наклон вперед из положения стоя». Организует выборочную проверку. Знакомит с условиями тестирования. Проводит тестирование. Проводит игру на внимание «Хвостики»	Слушают, выполняют упражнение.  Выполняют упражнения. Участвуют в игре	Фронтальная я.  Индивидуальная.  Фронтальная я	<b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – осознанно строят речевое высказывание в устной форме о значении развития гибкости; <i>логические</i> – осуществляют поиск необходимой информации. <b>Регулятивные:</b> осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем; адекватно воспринимают оценку учителя. <b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия; взаимодействуют со сверстниками в совместной игровой деятельности	Осуществление самоконтроля по образцу
<b>IV. Первичное осмысление и закрепление</b>	Перестроение в две шеренги.	Формулирует задание, создает эмоциональный настрой, обеспечивает мотивацию выполнения.	Выполняют перестроения.	Фронтальная я.	<b>Регулятивные:</b> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; адекватно воспринимают оценку учителя; умеют оценивать правильность выполнения действия на	Сравнение результата с

	Акробатические упражнения (перекаты, стойки, кувырки)	Формулирует задание, осуществляет индивидуальный контроль	Выполняют упражнения	Индивидуальная	уровне адекватной ретроспективной оценки	образцом
<b>V. Итоги урока. Рефлексия</b>	Обобщить полученные на уроке сведения	Проводит беседу по вопросам: – Какое значение имеют наклоны вперёд для физического развития? – Какие упражнения для развития гибкости вы знаете?	Отвечают на вопросы. Определяют свое эмоциональное состояние на уроке	Фронтальная	<b>Личностные:</b> понимают значение знаний для человека и принимают его. <b>Регулятивные:</b> прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала	Оценивание учащихся за работу на уроке

## План - конспект урока физической культуры в 2 классе

Учитель : Волкова А.В

Тема урока: Развитие силовых качеств. Бросок набивного мяча 1кг.

Основные задачи:

1. Изучение техники выполнения бросков набивного мяча весом 1 кг различными способами.
2. Способствовать координации движений применительно к броскам набивного мяча;
3. Способствовать воспитанию умения работать в группе, соблюдая технику безопасности;

**Инвентарь:** набивной мяч, волейбольный мяч.

### Ход урока

Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
<u>И. Подготовительная часть мин</u>	10 мин	
1. Построение	30 с	Обратить внимание на внешний вид, дисциплину
2. Сообщение темы урока	30 с	
3. Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «На 1,2 рассчитайся!», « В алфавитном порядке рассчитайся!»	1 мин	Четкость, своевременность выполнения
<u>4. Выполнение упражнений на месте:</u>		
1) И.п. – узкая стойка, руки на пояс. Круговые движения головой. 1 – 4 влево 1 – 4 вправо	2 – 3 р	Упражнение выполнять не резко, точно под счет
2) И.п. – уз.с., руки перед собой в «замок». Змейка руками		Небольшая амплитуда, особенно уделить внимание кистям. «Волна»
3) И.п. – уз.с. Сцепление рук за спиной. Левая рука сверху, правая снизу, затем сменить положение рук.	30 – 40 сек	выполняется поочередно то в одну, то в другую сторону
5) И.п. – широкая стойка, руки перед собой. 1 – 8 Наклоны вперед.	30 – 40 сек	Постепенно подтягивать руки друг к другу, как можно ближе
6) И.п. – уз.с., руки вверх. 1 – наклон вперед, 2 – приседание, руки вперед, 3 – наклон вперед, из положения стоя, 4 – и.п.	30 с	Ноги как можно шире, наклон ниже
7) И.п. – упор лежа.	30 с	Таз не поднимать
8) И.п. – основная стойка. Прыжки. 1 – широкая стойка, руки на пояс. 2 – о.с., руки к плечам, 3 – ш.с., руки вверх, 4 – о.с., руки к плечам, 5 – ш.с., руки на	30 с	Следить за правильностью положений рук и ног

<p>пояс, б – о.с.</p> <p>9) Ходьба на восстановление дыхания</p>		<p>Руки поднять вдох, опустить выдох</p>
<p><b><u>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</u></b></p> <p><b><u>Метание мячей</u></b>  Способы метания набивного мяча:  1. Бросок из-за головы двумя руками с одного шага. 3 раз  2. Бросок от плеча одной рукой. 3 раз  3. Бросок двумя руками от груди. 3 раз  4. Сидя на полу, ноги врозь, бросок двумя руками из-за головы. 3 раз  5. Бросок из-за головы двумя руками с одного шага. 3 раза  6. Бросок от плеча правой рукой. 3 раза  7. Бросок от плеча левой рукой. 3 раза  8. Бросок двумя руками от груди. 3 раза  9. Сидя на полу, ноги врозь, бросок двумя руками из-за головы. 3 раза</p> <p>Игра «Вышибалы»</p>	<p>20 мин</p>	<p>Для выполнения бросков класс необходимо перестроить две шеренги.  Следить за правильностью выполнения броска. Выполнять броски и идти за мячом только по команде учителя.  Следить за соблюдением техники безопасности.</p>
<p><b><u>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</u></b></p> <p>Построение, подведение итогов урока, выставление оценок</p>	<p>5 мин</p>	<p>Домашнее задание: повторить ОРУ в движении.</p>