**План – конспект**

**урока по физической культуре в 1 классе**

**Тема:** Лёгкая атлетика. Челночный бег.

**Тип урока:** образовательно-тренировочной направленности.

**Образовательные задачи**: 1. Разучить разминку по-диагонали.

2.Разучить технику челночного бега.

3. Совершенствовать технику игры «Вышибалы».

**Развивающие задачи**: 1. Формировать умения обучающихся взаимодействовать в игровой деятельности.

2. Развивать умение контролировать и давать оценку своим двигательным действиям, эмоциям.

**Воспитательные задачи**: Формировать умение проявлять дисциплинированность, упорство в достижении цели, ответственность, бережное отношение к инвентарю.

**Место проведения**: спортивный зал

**Время проведения**: 45 минут

**Инвентарь**: кубики, мяч, скакалки, секундомер

У**читель**: Недосекова Э.Р.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание | Дозировка | Целевая установка | УУД |
| П  О  Д  Г  О  Т  О  В  И  Т  Е  Л  Ь  Н  А  Я | Построение. Повороты на месте.  Целевая установка.  Разминка по-диагонали:  -ходьба на носках, руки вверх;  -ходьба на пятках, руки за головой в замке;  -ходьба на внешней стороне стопы, руки в стороны;  -прыжки на двух ногах, руки на поясе;  - ходьба в полном приседе.  Круговая разминка:  -подскоки;  -правым и левым боком поочерёдно,  -приставным шагом;  -бег вперёд спиной;  -обычный бег по залу (1 минута). | 2 мин  3 мин  3 мин | Организация обучающихся на урок. Нарисуйте своё настроение в начале урока.  Интервал-дистанция – 1 шаг.  Установка на восстановление дыхания. | Предметные:  Знание и правильное выполнение основных строевых команд.  Регулятивные:  Умение контролировать свои эмоции  Выполнение разминки. |
| О  С  Н  О  В  Н  А  Я | Челночный бег.  Тренировочное задание по 3 человека.  Отработка поворотов.  Контрольный забег. | 30 мин | Определяется линия старта и финиша.  Выполняем задание после того как добегут предыдущие.  Анализ ошибок  по – ходу выполнения задания. | Познавательные: Умение проявлять внимательность, дисциплинированность.  Формулируют значение знаний и принимают его.  Предметные:  Знание и правильное выполнение задания.  Умение находить и анализировать свои ошибки и своих одноклассников.  Регулятивные:  Удерживать цель деятельности до достижения результата.  Планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями для её реализации.  Адекватно воспринимать оценку сверстников и учителя.  Оказывать моральную поддержку сверстникам. |
| З  А  К  Л  Ю  Ч  И  Т  Е  Л  Ь  Н  А  Я | Игра «Вышибалы»  Построение.  Нарисуйте своё настроение в конце урока. | 7 мин | Соблюдаем правила игры.  Формирование самооценки, установка на восстановление организма.  Встаньте около красного обруча те, кто справился правильно со всеми заданиями на уроке.  Встаньте около синего обруча те, кому ещё нужно поработать над развитием своим физических качеств. | Коммуникативные:  Умение взаимодействовать в игровой деятельности. |