Тема: Высокий и низкий старт.

|  |  |
| --- | --- |
| **Цели деятельности учителя** | Формировать первоначальное представление о технике выполнения низкого старта; научить выполнять общеразвивающие упражнения |
| **Тип урока** | Конструирование способа действия |
| **Планируемые  образовательные  результаты** | ***Предметные*** (объем освоения и уровень владения компетенциями):  *научатся:* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий; проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделяя отличительные признаки и элементы; организовывать самостоятельную деятельность (бег из положения низкого старта) с учетом требований ее безопасности;  *получат возможность научиться:* в доступной форме объяснять технику выполнения высокого и низкого старта; соблюдать требования техники безопасности; бережно обращаться с инвентарем и оборудованием.  ***Метапредметные*** (компоненты культурно-компетентностного опыта/приобретенная компетентность):  *познавательные –* овладеют способностью характеризовать и объективно оценивать действие на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий (построение и перестроение в одну шеренгу, выполнение строевых команд, бега, ходьбы); овладеют умением общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда; осуществлять поиск возможностей и способов их улучшения; организовывать место занятий;  *коммуникативные –* выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; признают возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; умеют излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения,  давать оценку событиям;  *регулятивные –* осуществляют пошаговый контроль своих действий; 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; овладение начальными навыками адаптации |
| **Методы и формы обучения** | Объяснительно-иллюстративный; индивидуальная, фронтальная |
| **Образовательные  ресурсы** | умк |

Организационная структура урока физической культуры в 1 классе.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы  урока | Обучающие и развивающие компоненты,  задания и упражнения | Деятельность  учителя | Деятельность  учащихся | Формы  совзаимо-действия | Универсальные  учебные действия | Виды контроля |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **I. Организационный момент** | Эмоциональная, психологическая и мотивационная подготовка учащихся к усвоению изучаемого материала | Проверяет готовность обучающихся к уроку, озвучивает тему и цель урока; создает эмоциональный настрой  на изучение нового предмета | Слушают  и обсуждают тему урока | Фронтальная | ***Личностные:*** понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться; положительно отзываются о школе; стремятся хорошо учиться и сориентированы на участие  в делах школы; правильно идентифицируют себя с позицией школьника | Устный опрос |
| **II. Актуализация знаний** | Построение в шеренгу.  Общеразвивающие упражнения на месте | Проводит построение в шеренгу, сознательно выбрав другое место для построения.    Формулирует задание; создает эмоциональный настрой, обеспечивает мотивацию выполнения | По команде «В одну шеренгу становись!» выстраиваются  в указанном месте.  Выполняют упражнения | Фронтальная.  Индивидуальная, фронтальная | ***Личностные:*** проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных ситуациях и условиях; умеют проявлять дисциплинированность, упорство в достижении целей; оказывают бескорыстную помощь сверстникам, находят с ними общий язык и общие интересы.  ***Регулятивные:*** действуют с учетом выделенных учителем ориентиров; адекватно воспринимают оценку учителя | Выполнение действий по инструкции |
| **Комплекс общеразвивающих упражнений**  1) И. п. – о. с. 1 – руки вперед; 2 – руки в стороны; 3 – руки вверх; 4 – и. п. *(Повторить 4 раза.)*  2) И. п. – о. с. Руки в стороны. 1 – поворот туловища направо; 2 – и. п.; 3 – поворот туловища налево; 4 – и. п. *(Повторить 4 раза.)*  3) И. п. – о. с. Руки за головой. 1 – наклон вперед, развести локти как можно дальше, но не отрывая ладоней от головы, смотреть вперед; 2 – и. п. *(Повторить 4 раза.)*  4) И. п. – о. с. Руки за головой. 1 – поднять правое колено и коснуться левого локтя (ладони не отрываются от затылка); 2 – и. п.; 3 – то же  с другой ноги и другой рукой; 4 – и. п. *(Повторить 4 раза.)*  5) И. п. – стоя на одной ноге, двумя руками удерживать согнутую ногу. Стоять десять счетов на правой и десять на левой ноге.  6) И. п. – стойка ноги врозь. 1 – прыжок ноги скрестно, правая нога впереди; 2 – прыжок ноги врозь; 3 – прыжок ноги скрестно, левая нога впереди; 4 – и. п. *(Повторить 4 раза.)* В конце упражнения перейти на шаг и остановиться.  7) И. п. – стойка ноги врозь. 1 – прыжком в стойку правая нога впереди, левая сзади; 2 – прыжком в стойку ноги врозь; 3 – прыжком в стойку левая нога впереди, правая сзади; 4 – и. п. *(Повторить 4 раза, перейти на шаг и остановиться.)* | | | | | | |
| **III. Изучение нового материала** | Выучить выполнение строевых команд*.* Обучение технике низкого старта : Руки ставятся перед линией, толчковой ногой становятся на стопу на расстоянии полстопы от рук, другой ногой становятся на колено на расстоянии полстопы от толчковой ноги.  Выполнить пробежку  с низкого старта без ускорения.  Подвижная игра  «Ловишки»Учитель выбрает игроков-«ловишек». По сигналу «ловишки» стараются поймать остальных участников игры, а они в свою очередь стараются убежать. В начале игры следует объяснить ученикам, что главная цель в ней не просто убежать от ловящего, а не столкнуться с другими игроками. Эта игра хорошо показывает, как дети ориентируются в пространстве, следят за окружающей быстроме-няющейся обстановкой. | Объясняет и показывает учащимся, как выполняются команды: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», пово роты «Налево!», «Направо!». Показывает правильное выполнение низкого старта. Затем проходит вдоль шеренги, помогая учащимся принять правильное положение низкого старта.  Формулирует задание, осуществляет индивидуальный контроль.  Объясняет правила игры «Ловишки». Проводит подвижную игру «Ловишки» | Выполняют команды учителя. Выполняют положение низкого старта.  Выполняют пробежку с низкого старта одновременно всей шеренгой.  Участвуют в игре | Индивидуальная, фронтальная. Индивидуальная, фронтальная.  Фронтальная.  Фронтальная | ***Познавательные:***  *общеучебные –* проявляют внимание  и умение в освоении техники низкого старта; *логические –* осуществляют поиск необходимой информации (из рассказа учителя, родителей, из собственного жизненного опыта).  ***Регулятивные:*** осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем; действуют  с учетом выделенных учителем ориентиров; адекватно воспринимают оценку учителя.  ***Коммуникативные:*** умеют договариваться со сверстниками; принимают другое мнение и позицию.  ***Личностные:*** стремятся одержать победу в мини-игре «Ловишки»; дают адекватную позитивную самооценку | Выполнение действий по инструкции.  Осуществление самоконтроля по образцу.  Сравнение результата с образцом |
| **IV. Первич-ное осмысление и закрепление** | Игра-упражнение «Класс, смирно!» Учащиеся строятся в одну шеренгу, перед ними стоит водящий. По его указанию и показу дети должны выполнять движение только в том случае, если будет произнесено слово «класс». Если играющий допустил ошибку (не выполнил движение или выполнил без указания после произнесения слова «класс»), он делает шаг вперед. Выигрывают те, кто не сделал ни одного шага вперед. | Проводит игру «Класс, смирно!»; создает эмоциональный настрой, обеспечивает мотивацию выполнения | Участвуют в игре | Индивидуальная, фронтальная | Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и в процессе участия в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; адекватно воспринимают оценку учителя | Выполнение действий по инструкции |
| **V. Итоги урока.  Рефлексия** | Обобщить полученные на уроке сведения | Проводит беседу  по вопросам:  – Какие строевые команды вы запомнили?  – Какие игры или упражнения вы хотели бы выполнять дома? | Слушают замечания учителя.  Определяют свое эмоциональное состояние на уроке | Фронтальная | ***Личностные:*** понимают значение знаний для человека и принимают его.  ***Регулятивные:*** прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала | Оценивание учащихся за работу на уроке |