

Конспект образовательного урока по физической культуре.

Учитель: Разубаева Элина Юрьевна

Предмет: физическая культура

Класс: 1 класс

Тема урока: Упражнения в равновесии. Передвижения по гимнастической скамейке с предметами.

Цель урока:

1. Способствовать развитию координации движения, вестибулярного аппарата; профилактика нарушения осанки.
2. Создать условия для укрепления дыхательной мускулатуры, защитных сил организма, двигательных умений и физических качеств.

Задачи урока:

Образовательные задачи (предметные результаты):

- 1 Разучить технику выполнения упражнений на равновесие

Развивающие задачи (метапредметные результаты):

- 1.Способствовать формированию умения общаться со сверстниками в игровой деятельности (коммуникативное УУД).
2. Ознакомить ребят с понятием осанка, правильная осанка и сколиоз (познавательное УУД).

Воспитательные задачи (личностные результаты):

- 1.Формировать умение проявлять дисциплинированность (личностное УУД).
2. Знать правильную осанку и соблюдать ее (личностное УУД).

Тип урока: Урок изучения и первичное закрепление нового материала.

Инвентарь: гимнастические маты, скамейка, мешочки с песком, секундомер, свисток.

Формируемые УУД

Предметный:

- Осваивать технику физических упражнений при передвижении по гимнастической скамейке,
- Умение распознавать и называть двигательное действие

Метапредметные:

Познавательные:

- Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении упражнений на гимнастической скамейке.

Коммуникативные:

- Умение взаимодействовать со сверстниками по правилам, во время проведения упражнений на осанку.
- Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений регулятивные.
- Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.
- Осознано и произвольно осуществлять высказывание в устной форме
- Умение организовывать коллективную совместную деятельность.
- Умение работать в команде.

Регулятивные:

- Постановка учебной цели занятия.
- Умение правильно выполнять двигательное действие.

- Умение выполнять упражнения по укреплению осанки.
- Умение выявлять ошибки при выполнении комплекса упражнений.
- Применять полученные знания в организации и проведения досуга.

Личностный:

- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях.
- Понимание необходимости выполнения упражнений для предупреждения сколиоза и плоскостопия.
- Умение самоопределиться с заданием и принять решение по его выполнению.
- Осознанное понимание чувств партнера, сопереживание ему, выраженное в оказании помощи и страховке при выполнении упражнений.
- Умение проявлять дисциплинированность.
- Дать самооценку собственной деятельности.
- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками

Технологическая карта урока по физической культуре в 1 классе
«Упражнения в равновесии. Передвижения по гимнастической скамейке с предметами»

Этапы урока	Содержание	Деятельность учителя	Деятельность обучающегося	Формируемые УУД
1	2	3	4	5
1 Подготовительный этап (7мин.)	<p>1. Построение, приветствие, сообщение темы и задачи.</p> <p>2. Строевые упражнения: повороты направо, налево.</p> <p>3. Ходьба на профилактику осанки и плоскостопие: -на носках, руки в сторону (следы цапли); -на пятках, руки за голову, за спину (следы слона); -на внешней стороне стопы, руки на пояс (следы медведя); -ходьба, перекачиваясь с пятки на носок (следы тигра);</p> <p>4.Бег (шаг для детей с нарушением ходьбы) равномерный, правым боком приставными шагами, левым; спиной вперед.</p> <p>5.Ходьба на восстановление дыхания.</p> <p>1. И.П. руки вверх – вдох, 2. И.П. руки вниз – выдох.</p>	<p>Организация обучающихся на урок.</p> <p>Следит за осанкой, за правильным выполнением упражнений.</p> <p>Соблюдает интервал.</p> <p>Закрепляет знания по двигательным действиям</p> <p>Организует беседу после выполнения упражнений: зачем мы с вами выполняли упражнения?</p>	<p>Построение в одну шеренгу. Определяют тему и цели урока, пытаются самостоятельно их сформулировать. Выполняют строевые упражнения, ходьбу (бег) по залу, ходьбу на восстановлений дыхания. Аргументировано отвечают на вопросы, рассуждают, высказывают собственное мнение</p> <p>Активно участвуют в диалоге с учителем. (профилактика осанки и плоскостопия)</p>	<p>Постановка учебной цели занятия (Р)</p> <p>Умение правильно выполнять двигательное действие(Р)</p> <p>Умение организовать собственную деятельность (Р). Умение распознавать и называть двигательное действие (Пр)</p> <p>Понимание необходимости выполнения упражнений для предупреждения сколиоза и плоскостопия (Л).</p>
2. Актуализация знаний. Подготовка учащихся к работе на основном этапе (10 мин.)	<p>Расстановка в шахматном порядке для выполнения комплекса общеразвивающих упражнений</p> <p>1.И.П. – стойка, руки на пояс 1-руки вверх, правую назад на носок 2-И.П.</p> <p>2. И.П. – стойка, руки к плечам 1-поворот головы вправо 2-поворот головы влево 3-наклон головы вперед</p>	<p>Организует построение в шахматном порядке. Закрепляет знания по двигательным действиям и исходным положениям.</p> <p>Соотносит задания учителя с двигательными действиями обучающегося (для детей</p>	<p>Показывают нужные положения и выполняют комплекс упражнений, соблюдая правила.</p> <p>Повторяют за педагогом и запоминают.</p>	<p>Умение организовывать коллективную совместную деятельность (К).</p> <p>Умение самоопределиться с заданием и принять решение по его выполнению (Л).</p>

	<p>4-наклон головы назад 3.И.П. – тоже 1-согнутые руки вверх 2-И.П. 4.И.П. – стойка, руки вверх 1-4 круговые движения рук вперед 5-8 тоже назад 5.И.П. – стойка, руки на пояс 1-наклон вправо 2-наклон 3-наклон влево 4-И.П. 6.И.П. – стойка ноги врозь 1-4 круговые движения в тазобедренном суставе вправо 5-8 круговые движения в тазобедренном суставе влево 7.И.П. - стойка ноги врозь, руки вперед 1-правую ногу вперед к левой руке 2-И.П. 3-левую ногу вперед к правой ноге 4-И.П. 8.И.П. - стойка, руки в сторону 1- 4 стока на правой ноге (нога согнута в коленном суставе) руки в сторону 5-8 стойка на левой ноге. 9.И.П. - стойка, руки на пояс 1-8ходьба на месте</p>	<p>с нарушениями ОДА)</p> <p>Развивает умения давать оценку двигательным действиям.</p> <p>Организует беседу после выполнения упражнений: Что помогает путнику преодолеть болото по бревну?</p> <p>Создает ситуацию эмоциональной разрядки. Соблюдает интервал. Осуществляет страховку обучающихся на скамейке.</p>	<p>Оценивают выполнение заданного положения, комплекса упражнений, соблюдения правил.</p> <p>Отвечают на поставленный вопрос (равновесие).</p>	<p>Умение технически правильно выполнять двигательное действие (Р).</p> <p>Умение активно включаться в коллективную деятельность (Л).</p> <p>Умение выявлять ошибки при выполнении комплекса упражнений (Р)</p> <p>Умение организовать собственную деятельность (Р)</p> <p>Осознано и произвольно осуществлять высказывание в устной форме (Познав)</p>
<p>3 Основной этап (15мин).</p>	<p>II.1.И.П. – ходьба по гимнастической скамейке; 2.И.П. – ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием прямых ног; 3.И.П. – ходьба по скамейке со сменой направления 4.И.П. – ходьба через мягкие, маленькие препятствия (перешагивание); 4.И.П. – ходьба через большие препятствия;</p>	<p>Создает ситуацию эмоциональной разрядки. Соблюдает интервал. Осуществляет страховку обучающихся на скамейке.</p>	<p>Выполняют упражнения поточным методом (для детей с нарушением ОДА с помощью учителя или сопровождающегося). Выбирают индивидуальный темп ходьбы. Применяют вариативные упражнения</p>	<p>Осознанное понимание чувств партнера, сопереживание ему, выраженное в оказании помощи и страховке при выполнении упражнений (Л) Умение проявлять дисциплинированность</p>

	5.И.П. – ходьба приставным правым боком; 6.И.П. – ходьба приставным левым боком; 7.И.П. – ходьба с приседанием на скамейке; 8.И.П. – ходьба с подъемом предмета со скамейки.		в ходьбе для развития координационных способностей (в зависимости от заболевания)	(Л) Умение работать в команде (К)
4. Первичная проверка понимания изученного и закрепление (5 мин.)	1. Упражнение на осанку Ученики встают к стенке и мешочек с песком фиксируют на голове так, чтобы он не упал.	Проводит упражнения на профилактику сколиоза Коррекция выполнения упражнений на осанку	Выполняют упражнение на осанку.	Умение взаимодействовать со сверстниками по правилам, во время проведения упражнений на осанку (К). Умение выполнять упражнения по укреплению осанки (Р) Умение выявлять ошибки при выполнении комплекса упражнений (Р)
5 Заключительный этап (3 мин)	1. Построение. 2. Подведение итогов урока. 3. Рефлексия.	Отмечает отличившихся ребят. Контролирует, как обучающиеся справились с физическими нагрузками. Предлагает составить комбинации из числа разученных упражнений для утренней зарядки	Самооценка результатов выполнения Учатся правильно оценивать своё самочувствие.	Дать самооценку собственной деятельности (Л) Применять полученные знания в организации проведения досуга и режима дня. (Р)