Конспект «открытого» по физкультуре в 1 классе
«Муравейник. Круговая тренировка»

Синельников Дмитрий Михайлович,
учитель физической культуры МБУ «Школа № 93»

Цель урока:
способствовать развитию физических качеств учащихся, повышению и укреплению функциональных возможностей организма и формированию положительной мотивации к урокам.

Задачи урока:
1. Образовательные: закрепить закономерности моделирования комплекса круговой тренировки
2. Развивающие:

- развитие физических качеств (сила, гибкость, быстрота, координацию движений)

- развитие умений и навыков у учащихся действовать точно по команде.

3.Воспитательные:
- способность самостоятельно выполнять упражнения,
- способствовать созданию условий для развития положительных межличностных отношений в группе и классе.

Тип урока: закрепляющий

Методы проведения: фронтальный, поточный, игровой, групповой.

Используемый инвентарь:
гимнастические коврики, конусы, магнитофон, диск с детскими песнями, карточки с заданиями, стихами о спорте, перекладина, баскетбольные мячи, гимнастические скамейки, скакалки, теннисные мячи,

Место проведения: спортивный зал № 2

Этап урока	Содержание урока	Реализация задач урока	Дозировка	Организационно-методические указания	Технология, методика, использованная на уроке	Развитие УУД
1	2	3	4	5	6	7
Подготовительная часть	1.Построение. Сообщение задач занятия. Чтобы быть красивым, стройным, Не болеть и не хворать Представляю Вам урок. Все пришли позаниматься, Значит нужно постараться, Спину прямо всем держать И заданья выполнять. **Повороты на месте:** Повернулись все направо, налево, кругом Занимай свои места, Шаг в движенье правой, Левой - раз, два, раз, два Спину прямо вы держите, И под ноги не смотрите (ходьба в колонне по одному)	развивающие	**1мин** **30сек**	Обратить внимание на внешний вид, настроение детей. Четкое выполнение упражнений, следить за дистанцией, руки прижаты к бедрам Четкое выполнение строевых упражнений	Технология личностно-ориентированного обучения. 1.Объяснительно – побуждающие указания. 2.Приемы самоорганизации учащихся. 3.Приемы, мотивирующие процесс учебной деятельности Создать хорошее настроение, положительные эмоции и настрой на весь урок. Ознакомление с планом урока.	**Планируемые мета предметные результаты:** Коммуникативные УУД: - способность сохранять доброжелательное отношение друг к другу Личностные УУД: - формировать положительное отношение к занятиям физической культуры Личностные УУД: - формировать положительное отношение к занятиям физической культуры Коммуникативные УУД: - формировать потребность в общении с взрослыми и сверстниками
	Разновидности ходьбы: Выше, выше подтянулись, На носочках мы пойдем, Лучик солнышка возьмем **1.**Ходьба на носках, руки вверх. **2.**Ходьба на пятках – руки на пояс,		**2мин** **20 сек** **20сек**	Следить за осанкой, плечи расправить, вперед не наклоняться Плечи развернуты, выше	Технология: информационно-коммуникативная. Словесное оценивание, похвала и подбадривание	Коммуникативные компетенции: уметь владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга

	Мы пойдем сейчас ребята, Как медведь через лесок, Косолапый топ да топ. 3.Ходьба на внешней стороне стопы- руки на пояс, **4.**Ходьба на внутренней стороне стопы, руки за спину Перекатом, перекатом, Ну-ка все пошли ребята, Руки ставим на поясок, На себя тяни носок. **5.**Ходьба перекатом с пятки на носок, руки к плечам. Мы как зайцы на лужайке, Детворы - большая стайка, Через кочки, через пень, Будем прыгать через день **6.**Прыжки на двух ногах, руки на поясе **Разновидности бега:** Побежали, побежали, никого не обогнали **1.**Обычный бег **2.**Бег захлестыванием голени, Встретили мы тут утят **3.**Бег с ноги на ногу Зайчик быстро скачет в поле, Очень весело на воле **4.**бег «змейкой» Все спиной мы побежали, Никого не обогнали **5.**Бег спиной вперед Подражаем мы зайчишке, Непоседы – ребятишки **6.**Бег с ускорением **Перестроение из одной колонны в четыре**		**20сек** **20сек** **20 сек** **20сек** **2мин** **20сек** **20сек** **20сек** **20сек** **20 сек** **20 сек**	поднимаемся на пятки Спина прямая, плечи развернуты Перекаты выполняем с ноги на ногу выше ноги в коленном суставе прямые Прыжки выше, отталкиваемся двумя ногами вперед Соблюдаем дистанцию бега Бег на носках Прыжки выполняем как можно выше Смотрим через левое плечо, из строя не выходим. Ученики перестраиваются одну колонну по четыре. Движутся с соблюдением дистанции.	Технология личностно-ориентированного обучения. Словесное оценивание, похвала и подбадривание учеников на протяжении всей разминки. Технология: Информационно - коммуникативная. Все упражнения выполняются под детскую музыку, что улучшает настроение и работоспособность учащихся. Технология личностно-ориентированного обучения. Словесное оценивание, похвала и подбадривание, учеников на протяжении всей разминки.	

	<u>О.Р.У. под музыку</u> Мы выходим, на площадку, начинается зарядка **1.** И.п. – о.с. 1- приподняться на носки, руки вверх – вдох 2 – опуститься, руки вниз – выдох. Руки вверх подняли выше, отпустили – четко дышим. 3 - 4 тоже **2.** И.п. – о.с. 1 - руки вперед, 2 - руки вверх, 3 – руки в стороны, 4 – и.п. **3.** Ветер дует нам в лицо И.п. – руки на пояс, 1- наклон головы вперед, 2- наклон головы назад, 3 - наклон головы влево, 4 – наклон головы вправо **4.**Закачалось деревцо И.п. – руки на пояс, 1- наклон вправо, левая вверх, 2 - и.п. 3 наклон влево, правая вверх 4 – и.п. Так давно уж повелось, Ты наклоны сделай вниз, На четыре поднимись **5.** И.п. – ноги врозь 1- наклон к левой, 2 – и.п.		**<u>7мин</u>** **6-8 раз** **6-8 раз** **6-8 раз** **6-8 раз** **6-8 раз**	Наклоны головой выполнять плавно, без резких движений Синхронно выполнять движения Следить за осанкой, плечи расправить, вперёд не наклоняться. Синхронно выполнять движения. Максимальные наклоны Начинать все движения в правую сторону и с правой руки, руки вверху прямые При наклонах ноги	<u>Технология:</u> <u>информационно-коммуникативная.</u> Все упражнения выполняются под детскую музыку, что улучшает настроение и увеличивает работоспособность учащихся. <u>Технология использования в обучении ролевых видов деятельности.</u> Дети, у которых хорошо получается, показывают вместе с учителем и самостоятельно. <u>Технология личностно-ориентированного обучения.</u> Словесное оценивание,	<u>Технология:</u> <u>Информационно коммуникативная.</u> Все упражнения выполняются под детскую музыку, что улучшает настроение и работоспособность учащихся. <u>Технология личностно-ориентированного обучения.</u> Словесное оценивание, похвала и подбадривание, учеников на протяжении всей разминки. <u>Регулятивные УУД:</u> - выбор наиболее эффективных способов решения. - структурирование знаний <u>Регулятивные УУД:</u> - прогнозирование – предвосхищение результата - оценка – выделение учащимися того, что получается, что нет.

	3 наклон к правой, 4- и.п. Гибкость всем нужна на свете, Наклоняться будем вместе **6.** И.п. – руки на пояс, 1- взмах левой, руки вверх 2 -и.п. 3 –4 – тоже правой Приседанья каждый день, прогоняют сон и лень. **7.** И.п. - руки на пояс, 1- присед, руки в стороны, 2- и.п. 3 – присед, руки вперед, 4- и.п. В заключенье в добрый час Мы попрыгаем сейчас **8.** И.п.- руки на пояс, прыжки на месте 1- ноги врозь, руки в стороны 2- и.п. 3-4 тоже **9.**Упражнение на восстановления дыхания: И.п.- о.с. 1- руки вверх – вдох 2- руки вниз – выдох Слова учителя: «Здоровье в порядке?» Дети: «Спасибо зарядке!»		**6-8 раз** **6-8 раз** **6-8 раз** **6-8 раз**	прямые, носки оттянуты. Амплитуду движений увеличивать постепенно. Тянуться как можно ниже, ноги в коленном суставе не сгибать, максимальные наклоны Приседания выполняем ниже, руками пола не касаемся. Следить за осанкой. Выполнять чётко в темп музыки и следить за синхронным выполнением Приседаем полностью Выпрыгиваем как можно выше. Четко выполняем упражнения, руки поднимаем выше. Восстанавливаем дыхание. Выполнять медленно, без резких движений.	похвала и подбадривание, учеников на протяжении всей разминки. <u>Технология: информационно-коммуникативная</u> <u>Все упражнения выполняются под детскую музыку,</u> что улучшает настроение и увеличивает работоспособность учащихся. <u>Технология использования в обучении ролевых видов деятельности.</u> Дети, у которых, хорошо получается, подбадриваются учителем.	<u>Регулятивные УУД:</u> - прогнозирование – предвосхищение результата - оценка – выделение учащимися того, что получается, что нет. <u>Коммуникативные УУД:</u> - развивать умение слышать учителя и своих одноклассников. - способность сохранять доброжелательное отношение друг к другу - формировать потребность в общении с взрослыми и сверстниками
Основная часть	Выполнение заданий по станциям **«Муравейника»** По команде учителя, учащиеся подходят к месту,	развив.	**<u>23 мин</u>** **<u>1 мин</u>**			Здоровьесберегающие

	где расположены 10 учебных карточек с заданиями на 10 станциях. Количество листков с заданиями соответствует количеству занимающихся. А также именные конверты для каждого школьника: оценка **«5»**выполнены 8 заданий, оценка **«4»** выполнены 6 заданий, оценка **«3»** выполнены 4 задания.					компетенции: использовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга.
	Станция №1 Я - скакалка – погонялка, Все со мной играют, Даже всякий забияка И тот меня знает **Прыжки через скакалку вращением вперед.** **Станция №2** Круглый мячик звонко скачет, От моей руки не плачет, Хот я бью его по спинке, Он хохочет: Нет причины! **Ведение баскетбольного мяча.** **Станция №3** Зовут меня Прыжок, Ты посмотри сюда, дружок, Могу я прыгать ловко, Есть у меня сноровка. **Прыжок в длину с места.** **Станция №4** Поднимаю руку, отвожу назад, Бросаю мяч в цель или	образов. развив. воспит.	**<u>1.30мин</u>** **<u>1.30мин</u>** **<u>1.30мин</u>** **<u>1.30мин</u>**	Упражнения выполняется правильно, с соответствия указанием учителя, прыжки выполняются на носках, дыхание не Задерживать Ведение мяча левой рукой выполняют до фишки, обратно правой рукой Техника выполнения прыжка: падение выполнять вперед с опорой на руки. Фиксируется результат по пяткам Ноги на ширине плеч, за линию не заступать	<u>Технология личностно-ориентированного обучения</u> Словесное оценивание учеников, у которых хорошо получается, похвала и подбадривание учеников, у которых плохо получается. <u>Технология разноуровнего обучения.</u> На каждое упражнение назначаются по 2 помощника, они смотрят и говорят, кто выполняет лучше всех, кто выполняет упражнение с ошибкой. Показывают и исправляют ошибки. <u>Технология:</u>	<u>Личностные УУД:</u> - чувство необходимости учения - предпочтение групповых занятий индивидуальным дома -интерес к общему способу действия - сформированность познавательных мотивов – интерес к новому <u>Технология личностно-ориентированного обучения.</u> Словесное оценивание, похвала и подбадривание,

	невпопад. Очень нравлюсь детворе, Называюсь я - метание! **Метание мяча в цель** **Станция №5** **Лазание по гимнастической стенке**		**1.30мин**	Одна нога чуть впереди, рука с мячом на уровне уха. Фиксируем результат на карточку	информационно-коммуникативная Если дети не верят, что, правильно, то сразу показываю.	учеников на протяжении всей разминки.
	Игра «Волк и заяц». Учащиеся выбирают себе любую кочку и встают в нее, изображая дерево. Из числа учащихся выбирают волка и зайца. Как только заяц коснется любого игрока, тот свою очередь становиться зайцем, А он на его место. Если волк догонит зайца, то они меняются местами	воспитат	**6 мин**	Кто быстрее решит математическую задачу, тот и будет волком и зайцем.	Технология использования в обучении игровых методов. Оценивание с помощью жестов и слов.	
	Станция №6 Гибкость всем нужна на свете Наклоняться будем вместе, Раз, два, три Закрепляем наш мы результат **Наклон вперед сидя.** **Станция №7** Здесь все легко и очень просто Для детей маленького роста. Потому что это - называется – «подтягиванием» **Подтягивание нанизкой перекладине (Д), подтягивание на высокой перекладине (М)** **Станция №8** Каждый день заставляют Ноги к верху поднимать,		**1.30мин** **1.30мин** **1.30мин**	Фиксируем результат на карточку Ноги в коленном суставе не сгибать Следить, чтобы дети выполняли правильно задания и соблюдали дистанцию Хват перекладины сверху,	Технология личностно-ориентированного обучения. Оценивание с помощью жестов и слов. Технология личностно-ориентированного обучения. Оценивание с помощью жестов и слов. Технология личностно-ориентированного обучения Словесное оценивание учеников, у которых хорошо получается, похвала и подбадривание учеников, у которых плохо получается.	Личностные УУД: - чувство необходимости учения - предпочтение групповых занятий индивидуальным дома -интерес к общему способу действия - сформированность познавательных мотивов – интерес к новому Коммуникативные УУД: - развивать умение слышать учителя и своих одноклассников. - способность сохранять доброжелательное отношение друг к другу - формировать потребность в общении со взрослыми и

	Нас на камеру снимают, В «Маски - шоу» выступать. **Упражнения для мышц брюшного пресса** Лежа на спине руки вдоль туловища, ладони на полу **Станция №9** Мы любим очень мяч, Поиграть с мячами А вот попасть в кольцо Попробуйте вы сами **Броски баскетбольного мяча** А вот попасть в кольцо Попробуйте вы сами **Броски баскетбольного мяча** **Станция №10** **Сгибание разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки** Нам пора возвращаться в класс По команде учителя ученики убирают снаряды и строятся в одну шеренгу.		**<u>1.30мин</u>** **<u>1.30мин</u>**	Упражнения выполняется правильно, с соответствия указанием учителя Броски мяча выполнять от груди, от плеча, снизу двумя руками Спину держать прямо, в пояснице не прогибаться	<u>Технология разноуровнего обучения.</u> На каждое упражнение назначаются по 1 помощника из числа освобожденных учащихся они смотрят и говорят, кто выполняет лучше всех, кто выполняет упражнение с ошибкой. Показывают и исправляют <u>Технология: информационно-коммуникативная</u> Если дети не верят, сразу показываю и исправляю.	сверстниками - владение вербальными и невербальными средствами общения Познавательные УУД : - структурирование знаний - осознанное и произвольное построение речевого высказывания - построение логической цепи рассуждений - рефлексия способов действия
Заключительная часть	**Малоподвижная игра «Совушка».** **<u>Подготовка:</u>** Выбрать сову, определить место поляны и гнезда совы. **<u>Ход игры:</u>** учащиеся располагаются на поляне. Преподаватель говорит: «День наступает, все оживает». Дети, изображая птиц, лягушек, мышей Перемещаются по поляне.	воспитат	**<u>5 мин</u>** **<u>3 мин</u>**	У каждой совы две охоты. Кого замаяла, сова доводит до скамейки. За спиной совы можно двигаться. В конце игры побеждает та сова, которая замаяла больше игроков. В конце урока отмечаются самые внимательные учащиеся	<u>Технология личностно-ориентированного обучения</u> Словесное оценивание, похвала и подбадривание учеников, у которых плохо получается. (Какие красивые зайчики, лисички и т.д.) <u>Технология личностно-</u>	**Планируемые предметные результаты:** Различать и выполнять строевые команды. Совершенствовать технику прыжков, шагов и упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.

	После слов учителя: «Ночь наступает, все замирает, сова вылетает» дети замирают. Сова вылетает из гнезда и, пролетая между учащимися, мает тех, кто шевелиться.				ориентированного обучения Технология личностно-ориентированного обучения Обсудить с детьми, что нового узнали, что понравилось, что хотели бы выполнить еще раз.	
	Построение в одну шеренгу, подведение итогов занятия		**1.30мин**	Выявление учащихся, прошедших все станции, объявление результатов. До чего вы хороши милые детишки, занимались от души, но пришла пора нам расставаться.	Оценивание деятельности каждого ученика по всем параметрам: активности, старательности, правильности выполнения и т.д.	Личностные УУД: - формировать положительное отношение к занятиям физической культуры Коммуникативные УУД: - формировать потребность в общении с взрослыми
	Дать домашнее задание Организованный выход из зала		**30 сек**	Проверка осанки, стоя у стены спиной, касание пятками, лопатками, затылком, руки прижаты к бедрам (ребенок выполняет, родители производят контроль, затем наоборот). Дисциплина, выход не строевым шагом	Исследовательские и информационно-комуникативные методы обучения. Повторить самостоятельно упражнения, придумать, найти новые и снять фото или видео.	Личностные УУД: - формировать положительное отношение к занятиям физической культуры Коммуникативные УУД: - формировать потребность в общении с взрослыми и сверстниками