Конструкт урока по физической культуре для 1 класса

**Раздел:** Легкая атлетика.

**Тема:** Прыжок в длину с места.

**Цель:** Формирование умения выполнять прыжок в длину с места на результат.

**Задачи урока:**

-Образовательные задачи: оценить технику прыжка в длину с места, закрепить технику прыжка в длину с места с помощью прыжковой эстафеты.

-Оздоровительные задачи: развить скоростно-силовые качества.

-Воспитательные задачи: воспитать интерес к урокам физической культуре, дисциплинированность, воспитывать доброжелательное отношение к одноклассникам в коллективе.

**Тип урока по решению образовательных задач:** Совершенствование. Соревновательный.

**Место проведения:** Спортивный зал

**Инвентарь и оборудование:** конусы, фишки, мел.

**Урок проводила:** Грудина А.А.

Время: 40 минут.

**Урок проводила:**

**Планируемые результаты:** Умение планировать и контролировать урок, объективно оценивать возможности учащихся, обеспечить каждому ученику доступное объяснение материала.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание** | **Корректировка содержания** | **Дозировка** | **Корректировка дозировки** | **Организационно-методические указания** |
| Подготовительная часть  Основная часть  Заключительная часть | Построение.  Приветствие. Сообщение целей и задач урока.  **Бег:** - бег с изменением направления  - бег с захлестыванием голени;  - бег с высоким подниманием бедра;  - бег с выносом прямых ног  - бег, по свистку упор присев, выпрыгивание хлопок.  **Ходьба**  На восстановление дыхания.  - ходьба на носках, руки на поясе;  - ходьба на пятках, руки на поясе;  -ходьба на внутренней стороне стопы, руки на поясе  -ходьба на внешней стороне стопы, руки на поясе.  **ОРУ на месте способом поточно:**  1. Наклоны головы  И.п-о.с. руки на поясе  1-2-внеред\назад  3-4-в право\в лево.  2. и.п-о.с. руки вдоль тела  1-4- правую руку прижимаем к груди, левой давим на локоть  5-8- то же, только левой рукой  3.и.п.- о.с. руки в стороны  1-4- круговые движения в перед  5-8-то же, только в другую сторону  4. и.п- ш.с руки на поясе  1-3-наклоны туловищем вперед\назад  2-4- наклоны туловищем в лево\в право.  5.и.п.-ш.с руки вдоль тела  1-3- присед, руки вперед  2-4-и.п  6. и.п-о.с руки за головой  1-3- выпад правой  2-4-и.п  5-7- выпад левой  6-8-и.п  7. и.п.-сомкнутая с. Руки на поясе.  1-4- прыжки на двух ногах  5-8- прыжки на двух ногах в сторону(п\л)  8.и.п о.с,  1-4-ходьба на месте.  **Прыжки в длину с места:**  1) Вспомнить основные фазы прыжка: подготовка к отталкиванию , отталкивание , полет , приземление.  2**)**выполнение прыжка по команде учителя.    3)самостоятельное выполнение прыжков**.**  **Построение . Сдача контрольного норматива.**  Построение. Деление класса на 2 команды.  **Прыжковая эстафета**  (для закрепления техники прыжка)  1-прыжки через скамью боком, оббегание фишки , обратно то же самое.  2-прыжки через обручи, отталкивание 2мя ногами, перепрыгивание через препятствие, оббегапние фишки. Обратно ускорение.  3-прыжки на 2х ногах змейкой через кегли, оббегание фишки, обратно бегом.  Построение  Подведение итогов эстафеты  Подвижная игра «3,13,33»  Рефлексия  Домашнее задание  Организованный выход из зала | по свистку упор присев, выпрыгивание хлопок, бег в обратном направлении  С утяжелением  (с гантелями 1,5кг) | 30сек  30сек  6мин  2мин  3мин  1мин  2мин  1мин  15мин  10мин  30сек  30сек  3мин  30сек  30сек  30саек | 30сек  30сек  5мин  1мин  5мин  20мин  5мин | Проверка наличия спортивной формы обучающихся к уроку  По свистку смена направления движения.  -Бег с выс-м подниманием бедра, толчок осущ на передней части стопы, руки работают как в беге, назад не заваливаемся.  -Вынос прямых ног осущ на передней части стопы, руки работают как в беге, корпус слегка отклонён назад.  Тянемся макушкой головы.  Рука прямая, голова смотрит вперед.  Руки прямые, амплитуда движения больше, спина прямая  При наклоне вперед колене не сгибать, при наклоне назад, мак прогибаемся в пояснице.  Ступни параллельны друг другу, пяточки от пола мы не отрываем, спина прямая, взгляд направлен вперед.  Спина прямая, колено не должно выходить за стопу, голова см прямо.  Прыжки выполняем на передней части стопы.  Указать на ошибки.  Поставить стопы, согнуть ноги, отвести руки назад, толчок, двумя ногами, приземление на две стопы и согнутые в коленном суставе ноги, плечи вперед, взмах руками вперед.  Исправить ошибки     Следить за соблюдением правил.  Повторить технику челночного бега. |

**Подпись учителя-** Левин И.В