**Урок физической культуры в 1 классе**

**Тема**: ХОДЬБА И БЕГ В КОЛОННЕ. ИГРА «ДОГОНЯЛКИ».

**Цель**:

Довести до сознания детей важность занятий физкультурой. Познакомить с различными способами выполнения отдельных общеразвивающих упражнений, с элементами строя. Повторить (кратко) требования правил поведения на уроках. Закрепить навыки построения в шеренгу и колонну по одному.

**Задачи урока:**

**1) Образовательные**: научить построению в шеренгу и колонну по одному; продолжить знакомство с различными способами выполнения отдельных общеразвивающих упражнений, с элементами строя. Познакомить с техникой выполнения ходьбы и бега в колонне;

**2) Развивающие**: развитие беговых качеств; развитие игровых качеств;

**3)** **Воспитательные**: привитие ЗОЖ, воспитание сознательной дисциплины.

**Инвентарь:** свисток, предметы для ориентировки.

**Ход урока**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание урока** | **Дозиров-ка** | **Организационно-методические указания** |
| **1** | **Вводно-подготовительная часть** | **10 мин** |  |
|  | 1. Построение в одну шеренгу:  а) рапорт физорга класса;  б) приветствие;  в) проверка учащихся;  г) сообщение задач урока. | 1-2 мин | Обратить внимание на наличие спортивной одежды. |
|  | 2. Строевые приёмы на месте; повороты и перестроение в шеренге и колонне:  а) направо;  б) налево;  в) кругом. | 1-2 мин | Голову держать ровно, спина прямая, руки вдоль туловища, грудь вперёд, животы втянуть в себя, ноги вместе, носочки врозь, колени прямо. |
|  | 3. Ходьба и её разновидности:  а) походный шаг;  б) на носках, руки вверх;  в) на пятках, руки на поясе;  г)на внешней стороне стопы, руки на поясе;  д) на внутренней стороне стопы, руки на поясе;  е) в полуприседе, руки на поясе;  ж) в полном приседе, руки на поясе, или перед грудью. | 1-2 мин | Выше на носки, спина прямая, руки направлены точно вверх, пальцы сомкнуты, ладони вовнутрь.  Спина прямая, голову не наклонять. |
|  | 4. Бег и его разновидности:  а) лёгкий бег;  б) с высоким подниманием бедра, руки за спину;  в) с захлёстыванием голени, руки перед грудью;  г) правым боком, приставными шагами, руки на поясе;  д) левым боком, приставными шагами, руки на поясе;  е) с выносом прямых ног:   * вперёд, руки за спину; * назад, руки перед грудью; * в стороны, руки на поясе.   ж) бег скрестными шагами, руки в стороны;  з) прыжки прямо, ноги вместе, руки перед грудью, вперёд;  и) бег спиной вперёд, смотреть через левое (правое) плечо;  к) ускорение с переходом на шаг;  л) построение в шеренгу, перестроение в 3 (4) шеренги или в круг. | 2-3 мин | Спина прямая, угол бедро-голень — 90º, носок оттянут, вперёд не наклоняться.  Передвигаться на передней части стопы.  Спина прямая.  После перестроения в шеренгу произвести перерасчёт на 1-4 и равномерно распределиться по площадке. |
|  | 5. Комплекс общеразвивающих упражнений:  а) И.п. - о.с., ноги врозь, руки на поясе;   * 1,2,3,4- круговые движения в правую сторону; * 1,2,3,4- круговые движения головой в левую сторону.   б) И.п. - о.с., ноги на ширине плеч, правая рука вверх, левая вниз:   * 1,2- отведение рук назад (рывки); * 3,4- смена положения рук.   в) И.п. - о.с., ноги на ширине плеч, руки прямо перед собой:   * 1,2,3,4- круговые движения кистями вперёд (обратно); * 1,2,3,4- круговые движения рук в локтевом суставе вперёд (обратно); * 1,2,3,4- круговые движения рук в плечевом суставе вперёд (обратно).   г) И.п. - о.с., ноги на ширине плеч, руки на поясе:   * 1,2- наклон туловища влево, правую руку вверх; * 3,4- наклон туловища вправо, левую руку вверх.   д) И.п. - о.с., руки на поясе:   * 1,2,3,4- круговые движения туловища вправо; * 1,2,3,4- круговые движения туловища влево.   е) И.п.- о.с., руки на поясе:   * 1,2,3,4- круговые движения в бедренном суставе влево; * 1,2,3,4- круговые движения в бедренном суставе вправо.   ж) И.п. - ноги шире плеч, присед на правую ногу, руки перед грудью:   * 1,2,3,4- перенос веса тела на левую ногу; * 1,2,3,4- перенос веса тела на правую ногу.   з) И.п.- о.с.:   * 1,2,3,4- прыжки на правой ноге; * 1,2,3,4- прыжки на левой ноге; * 1,2,3,4- прыжки на двух ногах.   и) И.п. -о.с.:   * 1,2,3- короткие прыжки на двух ногах; * 4- прыжок с оборотом вокруг себя на 360º. | 5-7 мин  4-6 раз  4-6 раз  4-6 раз  4-6 раз  4-6 раз  4-6 раз  4-6 раз  4 раза  4-6 раз | Упражнения выполнять чётко, равномерно.  Руки прямые, кисти сжаты в кулак.  Руки прямые, кисти сжаты в кулак.  Спину держать прямо.  Больше амплитуда движений. Наклон точно в стороны.  Движения плавные, с наибольшей амплитудой.  Движения плавные с наибольшей амплитудой.  Удержать равновесие туловища.  Прыгать высоко, приземляться на носочки.  Постепенно увеличивать темп. |
|  | 6. Организация школьников к основной части урока. | 0,5 мин |  |
| **2** | **Основная часть** | **15-20 мин** |  |
|  | 1. Перестроение для выполнения основных видов движений.  2. Демонстрация ориентиров.  3. Ходьба в колонне по ориентирам  4. Ходьба и бег по площадке в колонне в игре «Слушай сигнал»  5. Организация игры «Догонялки» |  | Продемонстрировать и напомнить технику выполнения и правил безопасности.  Дети идут в колонне по одному, если учитель поднял зелёный флажок дети идут ,если голубой -бегут ,.свисток -стоят. Кто ошибся, становится в конце колонны  Указать на основные правила выполнения.  Следить за правильностью выполнения, дать указания при необходимости.  Обратить внимание на ошибки техники выполнения. |
| **3** | **Заключительная часть** | **5 мин** |  |
|  | 1. Восстановление дыхания и расслабление мышц.  2. Построение, подведение итогов. |  | Объявить лучших в выполнении упражнений.  Краткий анализ урока. |