**Урок физической культуры в 1 классе**

**Тема**: ПРЫЖКИ В ДЛИНУ С МЕСТА ТОЛЧКОМ ОБЕИХ НОГ.

**Цель**:

- познакомить с техникой выполнения прыжка в длину с места толчком обеих ног;

- повторить (кратко) требования к правилам поведения на уроках; познакомить с правилами и проведением игры «К своим флажкам!».

**Задачи урока:**

**1) Образовательные**: познакомить с техникой выполнения прыжка в длину с места толчком обеих ног»; совершенствовать навыки быстрого построения в шеренгу и колонну по одному; совершенствовать выполнение комплекса упражнений с целью отработки правильного положения рук, ног и туловища.

**2) Развивающие**: развитие беговых, прыжковых качеств;

**3**) **Воспитательные**: привитие ЗОЖ, воспитание организованности, исполнительности;

**Инвентарь:** свисток, линейка, флажки

**Место проведения**: спортплощадка

**Ход урока**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание урока** | **Дозировка**  | **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.д) повторение правил ТБ | 1-2 мин | Обратить внимание на наличие спортивной одежды.Повторить правила ТБ на уроке физической культуры |
|  | 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 мин4-6 раз 4-6 раз 4-6 раз 4-6 раз4-6 раз 4-6 раз 4-6 раз 4 раза4-6 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. Прыжки в длину с места толчком обеих ног.а) демонстрация упражненияб) разбор техники выполненияв) практическое выполнение упражнения 2. Организация игр:1. «Кто дальше прыгнет?»2. « К своим флажкам»Задачи: развитие внимания, памяти, слуха, реакции на сигнал; совершенствовать умение ориентироваться.Содержание: в центре каждого кружка – водящий с флажком в поднятой руке (флажки разного цвета). По первому сигналу (хлопок, свисток) все играющие, кроме водящих, разбегаются по площадке. По второму сигналу – приседают и закрывают глаза. Водящие с флажками меняются местами. По команде учителя “Все к своим флажкам!” играющие открывают глаза, ищут свой флажок, бегут и строятся вокруг него.Правила: команда, сумевшая быстрее собраться вокруг своего флажка побеждает.Практическое разучивание игры |  | Продемонстрировать и напомнить технику выполнения и правил безопасности.Указать на основные правила выполнения. Следить за правильностью выполнения, дать указания при необходимости.По 6 учениковОбратить внимание на ошибки техники выполнения.Нацелить на запоминание правил игры |
| **3** | **Заключительная часть** | **5 мин** |  |
|  | 1. Восстановление дыхания и расслабление мышц.2. Построение, подведение итогов.3.Рефлексия |  | Объявить лучших в выполнении упражнений.Краткий анализ урока. |