**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 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. Перестроение для выполнения основных видов движений.2. Демонстрация ориентиров.3. Ходьба в колонне по ориентирам4. 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 колонныУказать 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. |