**КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

 **ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-Х КЛАССОВ**

**Тема: «Прыжки в длину с места. Учить сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа. Челночный бег».**

**Основные цели и задачи:**

- научить прыжкам в длину с места;

- научить сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа;

- научить технике челночного бега;

- содействовать развитию силы и силовой выносливости.

**Место проведения:** спортивный зал размером 24х12

**Время проведения:** 8 часов 30минут – 9 часов 15 минут

**Дата проведения:** 01.04.2013

**Инвентарь и оборудование:** фишки, свисток, эстафетные палочки 2 шт.

**Конспект составил:** учитель физкультуры школы № 569

 **Лоскутов Константин Сергеевич**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Части****урока и****их****продол****житель****ность** | **Частные задачи к****конкретным видам****упражнений** | **Содержание****учебного****материала** | **Время** | **Организационно-****методические****указания** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **Вводно-****подготови****тельная****часть** – 9-12 мин | Обеспечить начальную организацию и психологическую готовность учащихся к уроку.Создать целевую установку на достижение конкретных результатов. Содействовать общему разогреванию и постепенному втягиванию организма в работу (4,5)Содействовать развитию внимания и быстроты реакции на звуковой и зрительный сигналСодействовать развитию внимания и быстроты реакции на звуковой и зрительный сигнал.Организовать учащихся к выполнению общеразвивающих упражнений.Содействовать увеличению эластичности мышечной ткани и подвижности шейного отдела (упр 1,2)Содействовать увеличению эластичности мышечной ткани и подвижности голеностопных суставов (упр 3,4,5,6).Подготовка голеностопного сустава к основной части занятияОрганизовать учащихся к выполнению основной части урока. | 1. **Построение** класса в шеренгу, обмен приветствиями.
2. **Сообщение задач** урока учащимся.
3. Краткая беседа с учениками о **технике безопасности** (соблюдать дистанцию, наличие спортивной обуви и одежды).
4. **Ходьба** в колонне по одному в обход зала.
	1. *На* *носочках*, руки на пояс.
	2. *На пятках*, руки за голову.
	3. *На внутреннем своде стопы*, руки на пояс.
	4. *На внешнем своде стопы*, руки на пояс.
	5. Ходьба по диагонали, с высоким *подниманием бедра.*
5. **Бег** в колонне по одному, в среднем темпе.
	1. Бег, приставными шагами, *левое плечо вперед*
	2. Бег приставными шагами, *правое плечо вперед*.
6. **Общеразвиваю-щие упражнения.**
	1. **Построе-ние** в одну шеренгу. Расчет на первый – второй – третий – четвертый.
	2. **Перестрое-ние** в четыре колонны.

Упр 1 **И.п.** – ноги на ширине плеч; руки на поясе.Наклоны головы вперед, назад, вправо, влевоУпр 2 **И.п.** – ноги на ширине плеч; руки на поясе.Вращение головой вправо - влевоУпр 3 **И.п.** – основная стойка, руки на поясе. Выпад вперед правой ногой, смена ног, выпад вперед левой ногой.Упр 4 **И.п.** – ноги врозь, руки на поясе. Прыжки вперед – назад на носочках.Упр 5 **И.п.** – ноги вместе, руки на поясе. Перекаты с пятки на носок.Упр 6**И.п.** – ноги врозь, руки на поясе. Вращение стопой по часовой стрелке и против.1. Левая рука вверх.

Поворот через левое плечо, **построение** в одну шеренгу.Поворот. | 20-25 сек30 сек30 сек2 мин2 круга по залу2 мин6 мин 30сек30 сек30 сек1 мин1 мин1 мин1 мин30 сек | Требовать от учащихся согласованности действий, быстроты и четкости выполнения команд.Обеспечить предельную конкретность задач урока, доступность понимания учащимися их формулировок.Обратить внимание учащихся на сохранение правильной осанки.Смену способов передвижения выполнять по сигналу учителя.Обратить внимание учащихся на сохранении принятой дистанции.Обратить внимание учащихся на необходимость самоконтроля за техникой бега и бегового шага.Смену способов передвижения выполнять по сигналу учителя.Первые номера остаются на месте; вторые делают два шага вперед; третьи номера делают четыре шага вперед; четвертые номера делают шесть шагов вперед.Упражнения проводятся под счет учителя; Упражнения проводятся под счет учителя; Акцентировать внимание учащихся на выполнение глубокого выпада.Выполнять упражнения под счет учителя, на 4 счета.Следить за плавностью выполнения упражнения. |
| **Основная часть** 30 мин | Содействовать развитию внимания и четкому выполнению поставленной задачи.Ознакомить с техникой прыжка.Ознакомить с техникой сгибания и разгибания рук в упоре лежа.Ознакомить учащихся с техникой челночного бега.Способствовать закреплению навыков, полученных на уроке.Способствовать развитию согласованности действий, взаимопонимания с партнером, воспитание командного духа и соперничества, воспитание чувства любви к занятиями физическими упражнениями. | 1. Расчет на первый – второй. **Построение** в две колонны. Вторая колонна уходит за учителем и встает на противоположной стороне зала.
2. Учитель **демонстрирует** технику прыжка с места и объясняет технику безопасности при прыжке.

 Поставить стопы, согнуть ноги, отвести руки назад, толчок двумя ногами, приземление на две стопы, согнутые в коленном суставе, плечи вперед, взмах руками вперед.1. **Прыжки** в длину с места по команде учителя.
2. **Прыжки** в длину с места с фиксированием результата.
3. **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа**. Учитель демонстрирует упражнение. Упор лежа. Ноги упираются в пол пальчиками. Туловище параллельно полу.
4. Класс выполняет задание по команде учителя. **«Полжима»** - 10 раз. Полное «***отжимание***» – 10 раз.
5. **Челночный бег.** Учащиеся выстраиваются в шеренгу с противополож-ных сторон зала, с интервалом в полтора - два метра. На расстоянии 10 метров от каждой команды фишками обозначена линия касания. Участники каждой команды, по свистку, выполняют челночный бег с касанием линии рукой.
6. **Челночный бег** на время с фиксированием результата.
7. **Эстафета** «Передай другому».

У первых участников команды эстафетная палочка. На противополож-ном конце зала лежат фишки. По сигналу учителя обучающиеся бегут к фишкам, обегают ее и возвращаются к своей колонне. Передают эстафетную палочку следующим участникам. Эстафета заканчивается, когда пробегут все участники.1. **Назначить** дежурных, убрать спортивный инвентарь.
 | 1 мин1 мин3 мин7 мин1 мин2 мин2 мин7 мин5 мин30 сек | Выполнять перестроение и передвижение по команде и под счет учителя.Обратить внимание на приземление на обе стопы.Акцентировать внимание учащихся на выполнение упражнения без касания пола.Отметить ошибки. Отметить обязательность касания пола.Отметить ошибки и победителей. |
| **Заключи-тельная** **часть** 3-5 мин | Содействовать осмыслению учащимися результативности собственной учебно-познавательной деятельности | 1. **Построение** класса в шеренгу.
2. **Подведение итогов** занятия.
3. Выполнить команду **«До свидания!»,** «Разойдись!»
 | 30сек2 мин30 сек | Анализ наиболее часто встречающихся ошибок.Отметить лучших. |